**Комплекс «Добрый день!»**

*(1-2 неделя сентября)*

***(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

|  |  |
| --- | --- |
| Ручки, ножки, щечки, ушки  Очень любят потягушки.  Мы погладим их легонько  И проснемся потихоньку.  Где же, где же наши глазки?  Отвечайте без подсказки.  Мы прикрыли их ладошкой  И погладили немножко. | *Прикрывают ладошками глаза, гладят их.* |
| Глазки вверх мы поднимали, | *Поднимают глаза вверх* |
| Глазки вниз мы опускали | *Опускают глаза вниз.* |
| И моргали, И моргали.  Глазки, глазки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! | *Моргают.* |
| Ушко правое ладошкой, | *Гладят ладонью правое ухо.* |
| Ушко левое ладошкой  Все погладили, ребятки, | *Гладят ладонью левое ухо.* |
| И подергали немножко?  Ушки, ушки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! | *Слегка дергают себя за уши.* |
| Щечку Правую ладошкой, | *Гладят ладонью правую щеку.* |
| Щечку левую ладошкой  Все погладили, ребятки, | *Гладят ладонью левую щеку* |
| И похлопали немножко?  Щечки, щечки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! | *Слегка хлопают себя по щекам* |
| С ручкой Правой поиграем,  С ручкой левой поиграем —  Пальчики соединяем  А потом разъединяем. | *Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого.* |
| Ручки, ручки, добрый день!  Бить в ладоши нам не лень!  Ножку правую ладошкой,  Ножку левую ладошкой  Все погладили, ребятки, | *Гладят ладонью правую ногу. Гладят ладонью левую ногу.* |
| И потопали немножко? | *Топают* *ногами, согнутыми в коленях, по* *кровати.* |
| Ножки, ножки, добрый день!  Дружно топать, нам не лень!  Значит будем просыпаться,  Умываться, одеваться! |  |

*Е. Виноградова.*

*(Дети* *встают с кроватей. Воспитатель предлагает детям в какую-либо игру (игровое задание) по их желанию. Затем проводятся закаливающие процедуры.*

**Комплекс «Чтобы быть здоровыми»**

*(3-4 неделя сентября)*

***(С элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)***

Проводится в групповой комнате.

*Воспитатель.*

Кто, кто в этой спаленке живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Сони, Саши, Вани — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно: «Мы проснулись!»

*(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей и проходят*

*в групповую комнату. Задания выполняются на «дорожке здоровья».)*

* **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности; ходьба «змейкой» между кеглей; прыжки на двух ногах обруча в обруч; ходьба по канату; подлезание под дуги; ходьба по коврикам с шипами; бег друг за другом по кругу. *(После выполнения заданий на «дорожке здоровья» дети* сад*ятся на пол в круг и выполняют самомассаж ступней ног (по* *показу воспитателя).*
* **Массаж ступней.** Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трех поглаживаний. Затем можно перейти к растиранию внешней и внутренней частей ступни по направлению от пятки к пальцам. После поглаживания и растирания — поколачивание ступней. Для выполнения этого упражнения необходимо восемь—десятьраз слегка ударить по ступне тыльной поверхностью указательного пальца. Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Заканчивается массаж поглаживаниями каждой ступни.

Наши ножки сил полны,

И теперь нам не страшны

Лесенки и горки.

Заниматься спортом

Очень любит детвора.

На прогулку нам пора.  *Е. Виноградова*

* Дыхательное упражнение **«Гудок парохода».** Через нос детис шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен. *Указание:* учить детей дышать в темпе 3—6 с; короткий вдох, задержка ды­хания, длинный выдох.

*Воспитатель.*

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Ручки тянем высоко,

Вот как дышится легко! *Е. Виноградова*

**Комплекс «Времена года»**

*(1-2 неделя октября)*

***(с элементами корригирующей гимнастики)***

Проводится в постели.

*Звучит спокойная музыка.*

*Воспитатель.* Доброго дня! Совсем недавно мы говорили с вами о временах года. Помните, сколько времен года? ( *Ответы детей.)*

Я вам сейчас прочитаю русскую народную загадку о временах года.

Ежегодно приходят к нам в гости:

Один седой, другой молодой,

Третий скачет, а четвертый плачет. *(Ответы детей.)*

Ми сегодня с вами сможем показать времена года в наших упражнениях. Лягте поверх одеял и послушайте следующую загадку.

Всех наградила,

все погубила.

*Дети.* Это осень.

*Воспитатель.* Правильно, выполним упражнения.

* **«Осенняя туча».** И. п. — лежа на спине. Дети нахмурива­ются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить шесть раз.
* **«Листья падают».** И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, отвести в стороны, опустить. Поднять вперед, опустить вдоль туловища. Повторить шесть раз; темп умеренный.

*Воспитатель.* О каком времени года следующая загадка?

Снег на полях,

Лед на водах,

Вьюга гуляет.

Когда это бывает?

*Дети.* Зимой.

*Воспитатель.* Конечно, это зимушка-зима. Теперь и полним упражнения.

* **«Тепло — холодно».** И. п. — лежа на спине, руки в cтороны. На слово воспитателя «холодно» дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их обеими руками. На слово «тепло» возвращаются в и. п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.
* **«Замерзли».** И. п. — лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая — вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же задание выполнить правой ногой и рукой. Повторить шесть раз. Темп умеренный.

*Воспитатель.*

Зазвенели ручьи,

Прилетели грачи.

В дом свой — улей — пчела

Первый мед принесла.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает? *(Весной.)*

За зимой следует весна, и мы выполним весеннее упражнение.

* **«Весеннее солнышко».** И. п. — сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко. Повторить шесть раз.
* **«Проснулись».** И. п. — сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — пружинящие наклоны вперед. 4 — вернуться в и и. п. Повторить шесть раз, темп умеренный.

*Указания:* в коленях не сгибать.

*Воспитатель.* Лето следует за весной и предшествует осени. Это самая радостная пора. Выполним упражнения на летнюю тему.

Солнце печет,

Липа цветет,

Рожь колосится,

Золотится пшеница.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

Правильно, это бывает летом. *(Летом.)*

* **Плывем».** И. п. — лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1—3 — одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.
* **«Радуемся лету».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

*Воспитатель.* Хорошо! Вы не только красиво и правильно выполняете все упражнения, но и знаете времена года. Теперь хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима» вы выполняете бег бег *(лежа в кровати, «бегут» только ноги),* если «осень»— ходьбу, если «весна», то хлопаете в ладоши перед грудью, если «лето» — отдыхаете. (*Повторить четыре раза.)*

*Дыхательное упражнение* **«Ах!»** Вдох. Продолжительный выдох. При выдохе произнести слово «ах». Повторить шесть раз.

**Комплекс «Мы проснулись»**

*(3-4 неделя октября)*

**(с *элементами пальчиковой гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть. *(Дети*  *ложатся поверх одеял.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Гному сшили башмачки —  IIятки вместе, врозь носки | *Соединяют пятки, разводят носки в стороны.* |
| Гном не стал сидеть на месте —  Пятки врозь, носочки вместе. | *Соединяют носки, пятки разводят в стороны.* |
| Гном друзей искал в дубраве—  Посмотрели влево, вправо. | *Повороты головы влево, вправо.* |
| В жмурки гном играл с ежом —  Закрыли глазки, отдохнем. | *Закрывают глаза* |
| Гном собрал для птичек крошки —  Громко хлопаем в ладошки. | *Хлопают.* |
| Мышку спрятал гном от кошки —  Тихо полежим немножко. | *Тихо лежат.* |
| Гном вернул коту очки —  Сжали пальцы в кулачки. | *Пальцы рук сжимают в*  *кулачки.* |
| Гном привел бельчонка к маме —  Кулачки теперь разжали | *Разжимают кулачки.* |
| Гном жуку принес калошки —  Тянем пальчики на ножках. | *Тянут пальцы на ногах от себя* |
| Прыгал гном по тучкам ватным —  Топаем в своих кроватках. | *Топают ногами.* |
| Встретил гном сороконожку —  Побежали понарошку. | *Имитируют бег.* |
| Гном уселся в мягкий мох —  Сделали глубокий вдох. | *Делают глубокий вдох.* |
| Вышел гном с губной гармошкой —  Задержать дыханье сможем? | *Задерживают дыхание.* |
| Ухал ночью гном с совой —  Выдыхаем всей гурьбой. | *Продолжительный выдох.* |
| В гости гном собрал друзей —  Просыпаемся скорей.  Гном готовил чашки, ложки —  Тянем ручки, тянем ножки. | *Потягиваются.* |

*Е. Виноградова.*

*(Дети встают с кроватей. Выполняют водные процедуры).*

Гном собрал росу с листочков —

Умываем глазки, щечки.

Гном смеялся от души —

Вот проснулись малыши!

**Комплекс «Внешность человека»**

*(1-2 неделя ноября)*

***(С элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.* Мы сегодня поговорим о внешности человека. У каждого из нас есть глаза, нос, рот. Однако внешность у нас разная. Я буду загадывать загадки, а вы будете их отгадывать и показывать упражнения.

*(Дети ложатся поверх одеял)*

*Воспитатель.*

На одной горе много травы,

Да скот эту траву не ест. *(Волосы.)*

* **«Ухаживаем за волосами».** И. п.- лежа на спине. Сильным нажатием пальцев и круговыми движениям имитировать мытье головы. Расчесывать волосы пальцами словно расческой (25 с).

*Воспитатель.*

Два соболя лежат хвостами друг к другу. *(Брови.)*

* **«Густые брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом проводить по бровям. Пощипывать их от переносицы к вискам и обратно (25 с).

*Воспитатель.*

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. *(Глаза.)*

* **«Глазки проснулись».** Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую (30 с).

*Воспитатель.* Какие красивые у вас глаза. У кого-то голубые, у кого-то зеленые, карие. Для чего нам нужны глаза? Какие правила мы должны с вами выполнять, чтобы наши глаза всегда хорошо видели? *(Ответы детей?)*

*Воспитатель.*

Вот гора, у горы

две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. *(Нос.)*

* **«Слепим нос».** Одновременно указательными пальцами каждой руки постукивать по крыльям носа, затем подергать за кончик носа (25 с).

*Воспитатель.*

Кто все слышит,

но не говорит? *(Уши.)*

* **«Поиграем с ушами».** Пощипывать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. В конце упраж­нения слегка подергать себя за уши (25 с).

*Воспитатель.*

Есть у радости подруга в виде полукруга.

На лице она живет;

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится.

Грусть-тоска ее боится. *(Улыбка.)*

* **«Красивая улыбка».** Сидя на кровати, несколько раз повернуться

и улыбнуться друг другу.

*Воспитатель.*

За белыми березами бездонная яма.

Когда едим — они работают.

Когда не едим — отдыхают. *(Зубы.)*

* **«Крепкие зубы».** Предложить детям постучать зубами (20 с).

*Воспитатель.*

Какие правила мы должны соблюдать, чтобы наши зубы не болели?

*(Ответы детей.)*

*Дыхательное упражнение* **«Хорошо!»** 1 — вдох. 2—4 — выдох.На выдохе произнести слово «хо-ро-шо». По­вторить три – шесть раз; темп медленный.

*(Закаливающие процедуры)*

**Комплекс «Забавные художники»**

*(3-4 неделя ноября)*

**(*с* *элементами самомассажа)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.* Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы то: будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

* **«Готовимся рисовать».** И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить шесть раз.
* **«Рисуем головой»** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпол нить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить шесть раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. *Указание:* не делать резких движений головой.
* **«Рисуем** **глазами».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правуюсторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.
* **«Рисуем**  **руками».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по шесть раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.
* **«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые вперед. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в И п. Повторить шесть раз; темп умеренный.
* **«Рисуем локтями».** И. п. — лежа на спине, руки к плечам. I - 4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговыедвижения локтями назад. Повторить по шесть раз в каждую сторону; темп умеренный.
* **«Рисуем ногами».** И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднятьправую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выпол­ним, левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. *Указание:* тянуть носочки.
* **Художники отдыхают».** И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища.Поворот туловища направо. Вернуться в и. п., поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный.
* **Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (шесть раз).

*Воспитатель.* Вот мы и закончили работу с крас­ками. Мы хорошо потрудились, но испачкались. Нам необходимо вымыть руки и ноги.

*(Дети встают с кроватей. Проводятся закаливающие процедуры).*

**Комплекс «Веселые ребята»**

*(3-4 неделя декабря)*

**(с *элементами дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели.

* **Проснулись».** И. п. — лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носки— вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — вы­дох. Повторить шесть раз; темп медленный.
* **"Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе.Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повто­рить шесть—семь раз; темп медленный. *Указание,* вдох через нос, выдох через рот.
* **«Растягиваем позвоночник».** И**.**п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до десяти. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.
* **«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.
* **«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз. Темп умеренный.
* **«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить шесть раз; темп умеренный.
* **«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.
* **«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

*(Дети встают с кроватей и выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Повторяем цифры» Занятие № 1**

*(1-2 неделя января)*

***( с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

*Воспитатель.*

Раз, два, три, четыре, пять,

Просыпайтесь, хватит спать!

Цифры в гости к нам пришли:

Единицы и нули,

Двойки, тройки и пятерки,

Семь и восемь, девять...

Чтомы будем делать?

«Добрый день» мы цифрам скажем,

Упражненья им покажем.

*Е. Виноградова*

Цифра вроде буквы «о» —

Это ноль, иль ничего.

Круглый ноль такой хорошенький,

По не значит ничегошеньки!

С. *Маршак*

**• «Круглый ноль».** И. п. — лежа на спине, руки в стороны. 1 - поднятьруки перед грудью, соединить пальцы рук.

2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. *Указание:* соединить руки и развести их так, чтобы получился круг.

*Воспитатель.*

Вот один, иль единица, Очень тонкая, как спица.

С. *Маршак*

* **«Величавая единица».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять руки над головой, хорошо потянуться. 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* руки тянутся вверх, ноги — вниз.

*Воспитатель.*

А вот это цифра «два». Полюбуйся, какова:

Выгибает двойка шею, Волочится хвост за нею.

*С. Маршак*

* **«Великолепная двойка».** Предложить детям самим изобразить двойку. Повторить пять раз.

*Воспитатель.*

Погляди на цифру «три» — Точно ласточка, смотри.

*Г.* *Виеру*

* **«Подышим».** И. п. — сидя, ноги вместе. Вдох через нос| продолжительный выдох через рот. Повторить три раза.

*Воспитатель.*

Делал Егорка, с мамой уборку.

Опрокинул стул в квартире,

Стал похож он на четыре.

*В. Бакалдин*

* **«Смешная четверка».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги, согнутые в коленях, одновременно руки поднять над головой. 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* голень держатьпараллельно кровати.

*Воспитатель.* О какой цифре говорится в этих строчках?

Налитая, симпатичная,

Цифра самая отличная.

*Ф. Дагларджа*

Правильно,это цифра «пять».

* **«Отличная пятерка».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — без помощи рук сесть, руки за голову. 2 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Воспитатель.* Мы с вами повторили цифры — ноль, один, два, три, четыре, пять. Продолжим повторять цифры в следующий раз. А теперь давайте вспомним крылатые выражения, где встречаются цифры.

Ноль безпалочки. Ноль внимания. Один в море — не рыбак. Одна нога тут — другая там. Уплетать за обе щеки. Как две капли воды. От горшка два вершка. Плакать в три ручья. Иди на все четыре стороны. Знать как свои пять пальцев.

*(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)*

*Воспитатель.*

|  |  |
| --- | --- |
| Все проснулись? В круг встаем  И сейчас играть начнем.  Чтоб здоровыми расти,  Сосчитаем до пяти.  Повторяйте все за мной.  Сцепим ручки за спиной,  Голову поднимем выше  И легко-легко подышим. | *Дети делают вдох-выдох.* |
| Все ладошки вверх подняли,  Пальчики пересчитали:  Раз, два, три, четыре, пять,  До пяти легко считать. | *Считают.* |
| Будем делать столько раз  Упражнение сейчас. | *Повторяют пять раз.* |
| Раз — и на носочки встали. | *И. п. — стоя, руки опущены* *Поднимаются на носочки.* |
| Два — И ручки вверх подняли. | *Руки через стороны вверх.* |
| Три — на пятки опустились. Четыре — ручки вниз, глаза закрыли, | *Возвращаются в и. п.,*  *закрывают глаза.* |
| Пять — давайте повторять. | *Повторяют пять раз.* |
| Ручки в стороны, считаем,  Влево, вправо корпус наклоняем.  Раз, два, три, четыре, пять,  Вместе весело играть,  Раз, два, три, четыре, пять,  Ритм хлопками отбивать. | *Выполняют движения в соответствии с текстом* |
| Раз, два, три, четыре, пять,  Щечки, глазки умывать, Раз, два, три, четыре, пять,  Ручки, ножки закалять! | *Проводятся закаливающие* *процедуры.* |

*Е. Виноградова*

**Комплекс «Мои игрушки»**

*(3-4 неделя января)*

***(С элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.* Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем в наших упражнениях разные игрушки. Представьте, что вы в магазине игрушек. Слушайте меня внимательно, я буду загадывать вам загадки.

Я хорошая игрушка, Буду девочкам подружка,

Я могу сидеть в коляске, Закрывать умею глазки.

*Дети.* Это кукла.

* **Упражнение «Кукла»** И. п. — лежа на спине.

|  |  |
| --- | --- |
| Любим мы играть и даже  Кукол вам сейчас покажем  Ровно улеглись в постели  И направо посмотрели,  Тут же глубоко вздохнули  И головки повернули. | *Дети поворачивают голову направо* — *вдох.* |
| А теперь мы выдыхаем,  Смотрим вверх и отдыхаем,  Дышим ровно, не спешим,  То же влево повторим | *Выдох, возвращаются в и. п. Пово рачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох.* *Повторить шесть раз; темп умеренный* |

*Е. Виноградова*

*Указание:* не выполнять резких движений головой.

*Воспитатель.*

Вот упрямый человек!

Не заставишь лечь вовек!

Он совсем не хочет спать,

Положу — встает опять

И стоит — качается.

Как он называется? *(ответы детей)*

* **«Ванька-встанька».** И.п. — лежа на спине. 1 — поворот направовсем туловищем. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево. 4 — вернуться в и. п. Повторить по четыре раза в каждую сторону; дыхание произвольное.

*Воспитатель.* Хлоп — и конфета стреляет как пушка.

Каждому ясно — это... *(хлопушка).*

* **«Хлопушка».** И. п. — лежа на спине. 1 — согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2 — вернуться в и. п. То же проделать другой ногой. Повторить шесть раз; темп быстрый.

*Воспитатель.*

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

* **«Машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп сначала умеренный, затем быстрый, затем медленный.

*Воспитатель.*

Сам пустой, голос густой,

Дробь отбивает, шагать помогает.  *(Барабан.)*

**«Барабан».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 — ударить кулачком правой руки по кровати. 2 — ударить кулачком левой руки по кровати. 3 — топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4 — топнуть пяткой левой ноги по кровати. Повторить шесть раз.

*Воспитатель.*

Его держу за поводок,

Хотя он вовсе не щенок,

А он сорвался с поводка

И улетел под облака. *(Воздушный шар.)*

* **« Надуваем воздушный шарик».** И. п.— сидя на кровати. Через нос дети с шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1-2 с. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен. *Указание:* учить детей дышать: вдох — 3 с, выдох — 6 с; вдох короче, выдох длиннее.

*Воспитатель.* Отгадайте, какая игрушка мне нравится больше всего.

Над простым моим вопросом

Не потратишь много сил:

Папа парня с длинным носом

Из полена смастерил. *(Буратино.)*

Давайте слепим лицо Буратино.

* **«Лепим**  **лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.
* **«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям от носа к вискам.
* **«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Несколько раз закрыть и открытьглаза.
* **«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, и слегка подергать себя за нос.
* **«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и обратно до покрасненияи ощущения тепла (30 с). В конце упражне­нии слегка подергать себя за уши.
* **«Веселый Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичныедвижения ими, вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

*Дыхательное упражнение* **«Ах!»** И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить шесть раз. *Указание:* вдох и выдох медленные.

*Воспитатель*. А теперь вставайте с кроваток, одевайтесь, умывайтесь. Вас ждут ваши любимые игрушки.

**Комплекс «Идем в поход»**

*(1-2 неделя февраля)*

**(с *элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.* Ребята, совсем скоро мы пойдем с вами в поход в лес. Отгадайте загадки и покажите отгадки в упражнениях. Будьте внимательны.

Снизу подковка,

Наверху веревка,

Куда шагают —

И сами не знают. *(Ботинки.)*

* **«Надеваем обувь».** И. п. — сидя, руки опущены. 1 — клон к правой ноге (имитация надевания обуви). 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон к левой ноге. 4 — вернут в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

*Воспитатель.*

Он с тобою и со мной

Шел лесными стежками —

Друг походный за спиной

На ремнях с застежками. *(Рюкзак.)*

*Правильно, это рюкзак. Выполним упражнение.*

* **«Собираем рюкзак».** И. п. — сидя на кровати, ноги вместе, руки опущены. 1 — поворот направо, обеими руками дотронуться до кровати справа. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево, обеими руками дотронуться до кровати слева. 4 - вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

*Воспитатель.*

На привале нам поможет:

Суп варить, картошку печь.

Для похода он хорош,

Да с собой не понесешь. *(Костер.)*

*Правильно, это костер. Выполним упражнение.*

* **«Раздуваем** **костер».** И.п.— сед, руки опущены. Вдох, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить три – пять раз, темп медленный. *Указание:* выдох длиннее вдоха.

*Воспитатель.*

Плывут туристы по реке

Или идут пешком,

У них всегда есть в рюкзаке

Складной красивый дом. *(Палатка.)*

*Правильно, это палатка. Выполним упражнение.*

* **«Устанавливаем палатку».** И.п.— сед, руки опущены. 1 — наклон вперед как можно ниже, выпрямить руки, ударить ладошками по кровати («забили» колышки для палатки). 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный.

*Воспитатель.* На природе можно поиграть в любые подвижные игры. О какой игре идет речь в следующей загадке?

Отбил ракеткой я волан,

Противника разрушил план. *(Бадминтон.)*

*Правильно****,*** *это бадминтон. Выполним упражнение.*

* **«Играем в бадминтон».** И. п. — сед ноги врозь (узкое положение), руки опущены. 1 — поднять правую руку вверх, отвести назад, замахнуться вперед (имитация удара ракетки волану). 2 — вернуться в и. п. 3 — то же выполнить левой рукой. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. Воспитатель. В походе приходится много ходить. Поэтому ноги должны быть сильными, походка естественной, красивой.

*Выполним следующее упражнение.*

* **«Тренируем ноги».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1—3 — поднять ноги вертикально вверх, образуя прямой угол, передвигать ногами так, как будто едут на велосипеде. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный.

Воспитатель. Что необходимо сделать с костром, когда придет время уходить из леса? *(Ответы детей.)*

*Воспитатель.* Верно, потушить его. Выполним упражнение.

* **«Тушим костер».** И.п. — сед, руки опущены. Вдох, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить три – пять раз.

*Указание:* выдох длиннее вдоха.

*Воспитатель.* Немного отдохнем, вспомним правила поведения в лесу.

Если в лес пришел гулять,

Свежим воздухом дышать,

Бегай, прыгай и играй,

Только, чур, не забывай,

Что в лесу нельзя шуметь,

Даже очень громко петь.

Испугаются зверюшки,

Убегут с лесной опушки.

Ветки дуба не ломай,

Никогда не забывай

Мусор с травки убирать.

Зря цветы не надо рвать.

Из рогатки не стрелять:

Ты пришел не убивать!

Бабочки пускай летают,

Ну кому они мешают?

Здесь не нужно всех ловить,

Топать, хлопать, палкой бить.

Ты в лесу всего лишь гость.

Здесь хозяин — дуб и лось.

Их покой побереги,

Ведь они нам не враги! *Н. Рыжова*

**Комплекс «Имена друзей»**

*(3-4 неделя февраля)*

***(с элементами корригирующей гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

Просыпается Андрюша,

Сладко тянется Катюша,

Вот и глазки трет Наташа.

Сны какие снились Саше?

Вспоминаем поскорей,

Наших как зовут друзей.  *Е. Виноградова*

*Воспитатель.*

У каждого из нас есть имя. Давайте сейчас каждый назовет свое имя. А теперь имя своего друга. А чье имя я не услышу - значит, тот человек еще спит. Молодцы! А знаете ли вы, что каждое имя имеет свой перевод или что-то обозначает? Вот послушайте: Марина — морская, Сергей — высокочтимый, Дарья — повелительница, Леонид — подобный льву, Владимир — владеющий миром, Петр — каменная глыба, Ольга - святая. Сегодня нашим упражнениям мы тоже дадим красивые названия по именам людей.

Первое упражнение называется «Елена». Имя Елена в переводе с греческого языка значит «сияющая». Поэтому это упражнение мы выполним с улыбкой и радостью.

* **«Елена».** И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — рукидугами через стороны поднять вверх, правая нога вперед вверх. 2 — вернуться в и. п. 3 — руки дугами через стороны поднять вверх, левая нога вперед вверх. 4 — вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. Указание: хорошо потянуться, тянуть носок; упражнение выполнять красиво, изящно.

*Воспитатель.* Валерий — значит «бодрый». Данное упражнение мы выполним бодро, четко.

* «**Валерий».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.1 - правую руку на левое плечо, левую руку на правое плечо. 2 - 3 — пружинящие наклоны вперед. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

*Воспитатель*. Артем значит «невредимый, безупречного здоровья». Следующее упражнение выполним без ошибок, безупречно.

* **«Артем».** И. п.— лежа на спине, руки на плечах. 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — развести их в стороны. 3 — ноги вместе. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Воспитатель.* Валерия значит «сильная, крепкая».

* **«Валерия»** И. п. — лежа на спине, руки над головой. 1 — поворотнаправо. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево.4 - вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

*Воспитатель.* Имя Валентина символизирует здоровье.

* **«Валентина».** И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. 1 - согнуть ноги в коленях. 2—7 — помахать ногами. 8 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Воспитатель.* Григорий означает «бодрствующий».

* **«Григорий».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вперед вверх и помахать ими на счет 1-9. 10 — вернуться в и. п.; темп быстрый.

*Воспитатель.* Лариса означает «сладкая». Представьте что вы съели вкусную сладкую конфету и получили удовольствие. С таким же удовольствием выполним упражнение.

* **«Лариса»**. Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (30 с).

*Воспитатель.*

Юркнул сон под одеяло,

И светлее в спальне стало.

Одевайтесь-ка давайте,

Все заправлены кровати,

В группе ждут давно игрушки.

Поскучают пусть подушки,

Подождут до завтра нас —

Снова будет тихий час.

*Е. Виноградова*

**Комплекс «Герои сказок»**

*(1-2 неделя марта)*

***(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.* Доброго дня, ребята! Вы любите сказки? *(Ответы детей.)*

Как здорово, что в сказках

Все сложно и все просто,

Конец у них счастливый,

Недолгая беда.

А то, что необычно,

И то, что невозможно,

Обычным и возможным

Становится всегда. *М. Пляцковский*

Подумайте и скажите, кто у вас самый любимый сказочный герой?

*(Ответы детей.)*

*Воспитатель.* Послушайте загадку.

Скачет баба на метле.

Страшная и злая.

Кто она такая?

*Дети.* Баба Яга.

* **«Баба Яга».** Нахмуриться, как Баба Яга. При этом напрягаются мышцы лица. Затем расслабиться. Повторить шесть раз.

*Воспитатель.*

Был поленом, стал мальчишкой,

Обзавелся умной книжкой.

Кто это? *(Ответы детей)*

* **«Буратино».** И. п. — лежа на спине. 1 — одновременно поднять верх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. Пальцами левой рукидотронуться до пальцев правой ноги. 2 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

*Воспитатель.*

Была она артисткой,

Прекрасной как звезда.

От злого Карабаса

Сбежала навсегда.

(*Ответы детей.)*

* **Мильвина».** И. п.— сидя на кровати, руки опущены. 1 — обе руки поднести ко рту. 2 — руки в стороны, одновременно произнести«ах!» 3 — обе руки поднести ко рту. 4 — руки опустить, одновременно произнести «ох!» Повторить шесть раз. Темп умеренный.

*Воспитатель.* Следующее упражнение называется упражнение называется «Стойкий оловянный солдатик».

* **«Стойкий оловянный солдатик».** И.*-* п.— стойка на коленях, руки опущеныи прижаты к туловищу. 1—2 — наклониться назад как можно ниже. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. *Указание:* спину держать прямо.

*Воспитатель.*

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал-

А лисице на зубок

Все ж попался... *(Колобок).*

* **Колобок».** И. п. — лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз. *Указание:* каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

*Воспитатель.*

Ростом только в три вершка,

На спине с двумя горбами,

Да с аршинными ушами. *(Конек-горбунок)*

*П. Ершов*

* **«Конек-горбунок».** И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1—3 — выгнуть спину. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* плечи не отрывать от кровати.

*Воспитатель.*

Вместе с Карлсоном

Прыгал с крыш

Шалунишка наш... *(Малыш).*

* **«Малыш».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища 1 — потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2 — то же выполнить лев рукой и левой ногой. 3 — выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* хорошо потянуться.

*(Дети встают и переходят в групповую комнату.)*

* **«Скороговорка».** Ходьба обычная. Во время ходьбы повторять скороговорку:

Подходит выходной,

В выходной отдохнем.

*Повторить три раза; темп сначала медленный, затем быстрый.*

*Дыхательное упражнение* **«Дуем друг на друга».** 1—2 вдох. 1—4 — выдох. Повторить четыре раза.

**Комплекс «Какие мы красивые!»**

*(3-4 неделя марта)*

***( с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

Было тихо в спальне,

Но ребятки встали.

Глазки открывайте,

И играть давайте.

Раздвигаем шторы,

Вот и полдник скоро! *Е. Виноградова*

Я рада, что все уже проснулись.

*(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет спокойная музыка.)*

*Воспитатель.* Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми.

*(Все* *упражнения повторить пять—семь раз.)*

* Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам.

*(Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)*

* Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.
* Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.
* Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.
* Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой руки на переносице.
* Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.
* С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.
* Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.
* Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая на их уголки.
* Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.
* Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.
* И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

*Воспитатель.* Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь, улыбнитесь и выполните водные процедуры.

*(Дети выполняют закаливающие процедуры с водой.)*

**Комплекс «Лепим Буратино»**

*(1-2 неделя мая)*

**(с *элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)***

Проводится в постели.

*Звучит медленная спокойная музыка.*

*Воспитатель.* Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

*(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)*

* **«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить шесть раз; темп умеренный.
* **«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

* **«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами; темп умеренный.
* **«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить шесть раз; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.
* **Дыхательное упражнение.** Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить шесть раз.
* **«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.
* **«Лепим руки».** И.п. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой.Каждый ребенок выполняет в индивидуаль­ном темпе.
* **«Лепим ноги».** И. п. — лежа на спине. Похлопать обеи­ми руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить шесть раз;темп умеренный.
* **«Веселый Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить шесть раз; темп уме­ренный.

Дыхательное упражнение **«Хорошо!»** 1 — вдох. 2—4 — выдох.На выдохе произнести слово «хо-ро-шо». По­морить три – шесть раз; темп медленный.

**Комплекс «Повторяем цифры» Занятие 2**

*(3-4 неделя мая)*

***(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

*Воспитатель.* *Просыпайтесь, ребята, повторяйте мной считалку:*

И раз, и два, и три —

Не засыпай смотри.

Четыре, пять и шесть —

Кто зевает здесь?

Семь и восемь —

Всех проснуться просим.

Девять, десять —

Повторяем вместе.

|  |  |
| --- | --- |
| От пяток до макушки  Играем в потягушки. | *Дети тянутся.* |
| Давайте просыпаться,  Друг другу улыбаться. | *Улыбаются.* |
| Похлопали в ладоши  Ведь день такой хороший! | *Хлопают в ладоши перед грудью.* |
| Вздохнули глубоко.  Как дышится легко! | *Продолжительный вдох, затем продолжительный выдох.* |

*Е. Виноградова*

*Воспитатель.*

Цифра «шесть» — дверной замочек:

Сверху крюк, внизу кружочек.

*С. Маршак*

* **«Забавная шестерка**». И. п. — сидя, руки упор сзади. 1 - согнуть ноги в коленях, руки за голову. Спину выгнуть, голову опустить. 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

*Воспитатель.*

Вот семерка-кочерга,

У нее одна нога.

*С. Маршак*

* **«Стройная семерка»**. И. п. — лежа на спине, руки вверх над головой. 1 — поворот направо. 2 — вернуться в и. п. 3 - поворот налево. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

*Воспитатель.*

У восьмерки два кольца

Без начала и конца.

*С. Маршак*

* **«Круглая восьмерка**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сесть, обхватить колени руками. 2—3 — покачаться вперед-назад. 4 — вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Воспитатель.*

Вот какая

Цифра есть —

Перевернутая шесть.

*Ф. Дагларджа*

* **«Пузатая девятка»**. Предложить детям изобразить цифру «девять». Каждый ребенок выполняет в своем темпе. Повторить пять раз.

*Воспитатель.*

За девятью идет десятка.

Подошла к концу зарядка.

Здорово все цифры знать,

Научились мы считать!

*Е. Виноградова*

* **«Рычалки»**. И. п. — лежа на спине. Вдох через нос, продолжительный выдох через рот, одновременно постукивая погруди обоими кулачками и произнося звук [р].

*(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)*

*Воспитатель.* Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется

«Второй лишний».

(Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Выбирается водящий. Он встает в центр круга, громко называет каких-либо два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.)

*Дыхательное упражнение.* Медленная ходьба в течение 1—2 мин. Поднять руки в стороны — вдох, руки вниз - выдох. При выдохе произносить звук [у].