

1 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели .

1. Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей.
(дети поднимают руки вверх , машут ими, показывая что они проснулись).
2. «Помашем солнышку». И.п.: лёжа на спине. Вып.: руки в стороны , вверх, потрясти ими, вернуться в и. п.
3. «Поиграем с солнышком». И.п.: лёжа на спине. Вып.: одновременно поднимают кверху ноги и руки, затем опускают их.
4. «Жуки барахтаются». И.п.: то же. Вып.: дрыгание руками и ногами.

2. Профилактика плоскостопия.

Дети из спальни в группу идут по ребристой доске, по массажным коврикам, строятся в рассыпную.

Игра «Как зверята ». Воспитатель называет животного, а дети изображают его.

«Лисичка» - *идут на носках.*

«Медведь» - *ходьба на внешней стороне стопы,*

«Лось» - *ходьба с высоким подниманием колен.*

«Ёжик» - *ходьба в полуприсяде.*

3. Профилактика нарушений осанки.

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки

(дети прыгают на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»)).

Прыг – скок, прыг – скок *(прыжки вперёд-назад)*, стал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

(дети стоят прямо, руки на поясе)

Шаг на месте раз-два, раз - два *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали *(делают приседания)*

Потянулись *(руки тянут кверху)*

И нагнулись *(наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять все дружно встали в ряд и зашагали как отряд.

4. Дыхательная гимнастика «Ушки ». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: лёгкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос.

Вернуться в и.п. Тоже к левому плечу.

5. Водные и закаливающие процедуры.

2 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

1. Тянем руки выше, выше, руками облака достали, и немного выше стали.
(лежа в кровати тянут как можно выше руки вверх)
2. Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить. *(повороты головы вправо, влево)*
3. «Велосипедисты». *Движения ногами, как буд-то езда на велосипеде.*
4. А куда же делись ножки? Одеядло мы подняли, сразу ножки пошагали.

2. Профилактика плоскостопия.

Дети друг за другом идут в группу по извилистой дорожке, по массажным коврикам, по солевой дорожке.

3. Профилактика нарушений осанки.

Воспитатель проговаривает, дети выполняют соответствующие движения.

А сейчас все по порядку

Встали дружно на зарядку.

Руки в стороны - согнули,

Вверх подняли- помахали,

Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Затем через левое еще.

Дружно все присели - пяточки задели,

На носочках поднялись - опустили руки вниз.

4. Дыхательная гимнастика «Улыбнулись, потянулись». Улыбку *вдыхаем*, а капризы *выдыхаем*.

5. Водные и закаливающие процедуры.

3 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

се движения выполняют по тексту.

Чтобы сильными стать, надо руки тренировать.

Поднимать и опускать.

Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать и опустить.

Чтобы ноги были сильными,

Будем их тренировать (*поднимание ног вверх, руки прижаты к туловищу*).

А теперь все дружно встали и к дорожкам пошагали.

2. Профилактика плоскостопия.

Дети друг за другом идут по солевой дорожке, по ребристой доске, идут по массажным коврикам. Останавливаются на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.

Упражнения выполняют из положения основной стойки, руки на поясе.

1.«Подросли». Вып.: приподнимание на носочках. *Повторить 5-6 раз.*

2.«Качели». Вып.: Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение. *Повторить 5-6 раз.*

3. Профилактика нарушений осанки

1. «Мельница». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: маховые, круговые движения рук.

2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: Поворот вправо, сделать мах правой рукой сзади - вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3.и.п.: сидя на полу. Вып.: наклоны вперед, стараясь достать носки ног, вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

4. «На байдарке».И.п.: то же, ноги врозь, руки внизу.

Вып.: повороты вправо и влево, имитируя греблю на байдарке.

Повторить 4 раза.

5. «Прыжки» в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика «Насос». И.п.: - основная стойка.

Вып.: наклон туловища в сторону - *вдох*, руки при этом руки скользят вдоль туловища.

Выпрямиться, при этом громко произнести с-с-с – *выдох*.

5. Водные и закаливающие процедуры.

4 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

А у нас котята спят? Просыпаться не хотят?

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Расшались все они.

(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят *(поднимают вверх руки и ноги, дрыгают ими)*

2. Профилактика плоскостопия.

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка.

Дети идут на цыпочках до корригирующих дорожек, затем переходят на обычную ходьбу.

Идут по массажным коврикам, по солевой дорожке, по ребристой доске, становятся в рассыпную.

3. Профилактика нарушений осанки .

1 «Ну–ка, кошечка, выгляни в окошечко». И.п.: о.с., руки на поясе.

Вып.: повороты туловища и головы то вправо, то влево, при этом руку подносят ко лбу, как бы смотрят в даль).

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

2. «Котята, покажите свои лапки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: Поднимать прямые руки в стороны – вверх - опустить.

Повторить 5-6 раз.

3. «Повилиаем хвостиком». И.п.: стоя на коленях, руки ладонками вниз, перед собой в упоре на пол.

Вып.: Повороты таза вправо и влево.

Повторить 5-6 раз.

4.«Котята прыгают». Вып.: прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

4.Дыхательная гимнастика «Кошка - цапапушка».

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдох* через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий *выдох* через рот произнося - *ф- ф- ф-*. при этом руки вытянуть вперёд широко растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы цапая пространство перед собой.

5. Водные процедуры.

5 комплекс упражнений

1.Гимнастика пробуждения в постели.

Дети выполняют движения по тексту.

Вы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали...

Хорошо вам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

2. Профилактика плоскостопия.

Дети друг за другом идут в группу на пятках, на наружных сводах стоп, идут с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

3. Профилактика нарушений осанки.

1.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

2. И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: непрерывные наклоны влево и вправо.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3.И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой, соединены в замок.

Вып.: резкие наклоны вперёд - вниз, « колят дрова». *Повторить 4-5 раз .*

4. Пскоки на месте, в чередовании с ходьбой.

4.Дыхательная гимнастика. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Вып.: поворот головы вправо, сделать короткий *вдох* через нос, вернуться в и.п. – *выдох*.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. Водные и закаливающие процедуры.

6 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Было тихо в спальне, но ребята встали.

Глазки открывайте, и упражнения начинайте.

«Потягивание». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять правую руку вверх, затем левую, потянуться и отпустить руки.

Повторить 3-4 раза.

«Отдыхаем». И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

3. Профилактика плоскостопия. Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам, встают на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.

1. «Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

2. «Приседаем». И.п.: то же. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок.

Повторить 4-5 раз.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. И.п. – стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: качание рук вперёд-назад, после нескольких качаний поднять руки вверх, посмотреть на них и вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

2. «Покажи руку». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены.

Вып.: повернуться вправо, отвести руку назад, посмотрев на неё, вернуться в и.п. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Держим насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Вып.: наклониться вперёд - вниз, руки прямые, вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

4. «Мячики прыгают». Подпрыгивание на месте, в чередовании с ходьбой.

5. Дыхательная гимнастика. 3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдох.

5. Водные и закаливающие процедуры.

7 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

1. Делают движения соответствующие тексту.

Вверх мы руки поднимаем, а теперь их опускаем.

Теперь ноги поднимаем, их теперь мы опускаем.

Подняли всё вместе руки, ноги: 1 -2 -3 -4 -5 - опустили их опять.

Повторяют 2-3 раза.

2. Игра: "Холодно – тепло". На слово "холодно", дети "сворачиваются в клубок"; на слово "тепло"- дети вытягиваются.

Повторяют 2-3 раза.

2. Профилактика плоскостопия. А теперь наши ножки пошагали к дорожкам. (ходьба на носочках, затем на пятках)

Переходят к ходьбе по дорожкам «здоровья» и по массажным дорожкам.

3. Профилактика нарушения осанки.

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки. (прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты «лапки»).

Прыг – скок, прыг – скок (прыжки вперёд-назад)

Встал зайчонок на пенёк (стать прямо, руки опустить.)

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

Шаг на месте раз-два, раз - два (шагают на месте)

Присели – встали, присели – встали (приседания)

Потянулись (руки вверх)

И нагнулись (наклон вперёд, руки на поясе)

А теперь опять дружно все встали в ряд и зашагали как отряд.

4. Дыхательная гимнастика «Ушки». И.п.: – стоя, ноги слегка расставлены.
Вып.: легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос.
Вернуться в и.п. – *выдох*. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. Водные и закаливающие процедуры .

8 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Делают движения соответствующие тексту.

Все открыли глазки, мягко потянулись.

Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать,

Продолжаем мы играть.

Ножку согнули и к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке. (*руками растирают ножки*)

2. Профилактика плоскостопия.

Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают в рассыпную.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. И.п.: то же. **Вып.:** перекачивание ног с пятки на носок, спина прямая.

Повторить 6 раз.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. «Хлопки» И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперёд – назад с хлопками перед собой.

Повторить 5-6 раз.

2. «Матрёшки». И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе.

Вып.: наклон вправо – выпрямиться, то же в лево

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Дотянись». И.п.: сидя на полу, ноги врозь. **Вып.:** наклониться вперёд, коснуться руками пола, выпрямиться.

Повторить 4 раза.

4. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднимать поочерёдно прямые ноги вверх, затем опустить их вместе.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Попрыгушки». Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика «Маятник» . И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперёд, руками потянуться к полу, сделать *вдох*; вернуться в и.п. – *выдох*.

Повторить 3-4 раза.

5. Водные и закаливающие процедуры.

9 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения после сна.

Потянулись, улыбнулись, потихонечку проснулись

(*руки поднять вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться*)

Я сейчас включаю свет, где тут ваш велосипед?

(*делают круговые движения ногами, голову и плечи не поднимают*)

Мы поехали, поехали и к себе в группу приехали.

2. Профилактика плоскостопия. *Дети идут по корригирующим дорожкам, берут обручи и встают в круг.*

3. Профилактика нарушения осанки. *Упражнение с обручем.*

1. И.п. - основная стойка, обруч вертикально возле бедер, обхват снаружи. Вып.: поднять обруч вверх над головой, опустить за спину, сгибая руки; поднять обруч вверх – вернуться в и.п.
Повторить 4- 5 раз.

2. И. п. - то же самое. Вып.: наклонить туловище вперед, ноги не сгибать, поставить обруч на пол; выпрямиться, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

3. «Поднимем ноги». И.п. – лёжа на спине, задеть обруч за ступни ног, держать его согнутыми руками на ширине плеч.

Вып.: выпрямляя руки и опуская их обратно, поднять прямые ноги вверх, затем опустить их, вертаясь в и.п.
Повторить 4-5 раз.

4. «Повороты». И. п. - ноги врозь, обруч вертикально возле бедер, охватом снаружи.

Вып.: повернуть туловище влево, поднять обруч вперед, вернуться в и.п. То же в правую сторону.
Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. «Прыжки» . И.п. - обруч на полу перед носками ног, руки на поясе.

Вып.: прыжки из обруча в обруч.

4.дыхательная гимнастика «Гуси». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Вып.: делать медленный *вдох* носом – руки в стороны, медленный *выдох* ртом с произношением «гу-у-у», руки медленно за спину.

5.Водные и закаливающие процедуры.

10 комплекс упражнений

1.Гимнастика побуждения после сна. Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись. (*руки поднять вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться*)

Выше ноги поднимаем и за голову бросаем. (*поднять ноги и закинуть за голову*).

Повторить 3-4 раза.

Дружно сели на качели и качели полетели. (*лёжа, колени обхватив руками, голову подтянуть к коленям, раскачивание вперед – назад*)

Повторить 5-6 раз.

2.Профилактика плоскостопия.

Ходьба по массажным коврикам по солевым дорожкам.

Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять, никого не обгонять.

Дети переходят на ковер, встают в круг и на ковре растирают стопы ног о ковер: «идут на лыжах».

Быстро лыжи все одели и вперед все полетели, мы на горку поднимаемся, с горки дружно все спускаемся (*имитируют движения лыжника поднимания на горку и спускание с горы*).

2.Профилактика нарушения осанки.

1. Вверх рука и вниз рука. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: руки поочередно поднимают вверх, потянулись и в и.п. вернулись.

Повторить 4-5 раз.

2. Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки. Вниз хлопок и вверх хлопок. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Вып.: присели – хлопок над головой; встали – хлопок внизу.

Повторить 4-5 раз.

3. Руки, ноги разминаем, точно знаем – будет толк.

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: трясут руками и ногами.

4. Крутим, вертим головой (вертят головой). Разминаем шею. Стой!

4.Дыхательная гимнастика «Пастушок дудит в рожок».

Пастушок, пастушок, подуди-ка нам в рожок.

Ты погромче подуди, и на нас ты погляди.

Дети «дуют» в рожок, делают вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы при этом сомкнуты.

5.Водные и закаливающие процедуры

11 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения.

Глазки открываются, реснички поднимаются,

Детки просыпаются, друг другу улыбаются. (*поворот головы вправо-влево*)

Руки выше поднимаем, а теперь их опускаем (*поднимают и опускают руки*)

Сильно-сильно потянись. (*потягиваются*).

Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись!

2. Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по ребристой доске; ходьба боком, приставным шагом по узкой массажной дорожке, ходьба по солевой дорожке.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. «Лыжник»: дети имитируют движения ходьбы лыжников течения 1 мин.

2. «Дерево качается»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру.

3. «Птица»: И.п.: о.с, руки на поясе. Вып.: руки вытянуть вперёд, вверх, в стороны, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4. «Колим дрова». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять вверх, сомкнутые в замок руки и резко опустить их вниз, прогнувшись всем телом вниз – «колят дрова».

5. «Прыжки». И.п.: стать прямо, ноги вместе

Вып.: подпрыгивание на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика. Подыши одной ноздрей и к тебе придёт покой.

И.п.: основная стойка, указательным пальцем правой рукой закрыть правую ноздрю.

Левой ноздрей делать тихий, продолжительный *вдох*. Как только *вдох* окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть.

5. Водные и закаливающие процедуры .

11 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Кто спит в постели сладко? Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить.

Повторить 4 раза.

«Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль».

Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

2. Профилактика плоскостопия. Ходьба по корригирующим дорожкам, затем ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. Профилактика нарушения осанки. Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках, (*шагают на месте на носках*)

А потом на пятках (*ходьба на месте на пятках*).

Мы идем, как все ребята (*ходьба обычная на месте*),

И как мишка косолапый (*ходьба на внешнем своде стопы*).

Потом быстрее мы пойдем (*быстрая ходьба на месте*)

И после к бегу перейдем. (*бег на месте*)

4. Дыхательная гимнастика. И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животу на уровне пояса. Сделать глубокий *вдох*, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), *выдох* вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

5. Водные и закаливающие процедуры.

11 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения после сна.

Дети все движения делают в соответствии с текстом.

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться!

А теперь пошевелите пальчиками рук и пальчиками ног.

Согните руки в локтях, подняв их над головой, соединить в замок.

Хорошо потянитесь всем телом. Потянулись? Встаем!

2. Профилактика плоскостопия.

Дети идут по ребристой доске, затем на носочках, затем боком по толстому шнуру.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. «Распустились почки». И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: вытянуть руки вперед, пальцы сначала сжать в кулачок, затем разжать.

Руки поднять вверх и повторить тоже самое.

Повторить 4-5 раз.

2. «Кустик – дерево». И.п.: стоя, руки в стороны.

Вып.: присесть, руки вытянуть вперед, подняться на носочки; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

3. «Дерево качается». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: поворот вправо, руки отвести в правую сторону; поворот влево – руки отвести в левую сторону.

Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Допрыгни до веточки». Выполняют высокие прыжки, в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика «Ворона» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вып.: руки в стороны, раскрыли крылья – *вдох*; медленно опустить руки вниз, сложили крылья – *выдох*.

Повторить 4-5 раз.

5. Водные и закаливающие процедуры.

12 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения после сна.

Вы все, друженьки, проснулись? Улыбнулись, потянулись,

(*дети все движения делают соответствующие тексту*)

Улыбнулись, потянулись

Мы становимся все выше

Достаем руками крышу

На два счета поднялись 1 - 2 (*дети встают с кровати*); 3-4 – руки вниз.

2. Профилактика плоскостопия.

Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают в рассыпную.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п.

Повторить 5- 6 раз.

2. И.п.: то же. Вып.: перекачивание ног с пятки на носок, спина прямая.

Повторить 5-6 раз.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. И.п.: стать прямо. Ноги слегка расставлены. Руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперед-назад, с хлопками впереди; затем поднять плавно руки вверх и опустить их через стороны вниз.

Повторить 4-5 раз.

2. И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч.

Вып.: поворот вправо, отвести правую прямую руку назад, вернуться в и.п. То же в левую сторону.

Повторить 4-5 раз.

3. И.п.: то же. Вып.: наклон туловища вперёд – вниз сделать хлопок за левой ногой. вернуться в и.п. Снова наклониться вперёд –вниз – хлопнуть за правой ногой.

Повторить 4-5 раз.

4.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, при этом сказать «хлоп»; вернуться в и.п. То же с левой ноги.

Повторить 4-5 раз.

5. Поскоки на месте, в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Вып.: повернуть голову вправо – *вдох* через нос; вернуться в и.п. – *выдох*.

То же влево.

Повторить 4 раза.

5.Водные и закаливающие процедуры.

13 комплекс упражнений

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Растаял снег на кочке, пора весну встречать.

Эй, мои цветочки, уже пора вставать!

Подснежники весенние листочки расправляйте, головки поднимайте,

К солнцу потянитесь и всем улыбнитесь.

Ходьба по ребристым и массажным дорожкам

2. Профилактика плоскостопия. Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам..

1.«Высоко поднимаемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

2. «Приседаем». И.п.: то же. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок.

Повторить 4-5 раз.

3.Профилактика нарушения осанки.

1.«Потянулись к солнышку» И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: руки к плечам, вперед, вверх; вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

2. «Ветер подул». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; выпрямится, поднять руки вверх и потянуться; вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

3.«Дотянись до зелёной травки» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: присесть, коснуться пальцами рук пола; вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

4.. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Прыжки и в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием коленей..

4. Дыхательная гимнастика. «Чем пахнут цветы?». И.п.: о. глубокий *вдох* носом; *выдох* и произнести «пах – нут мё - дом»;

Повторить 3-4 раза.

5.Водные и закаливающие процедуры.

14 комплекс упражнений

1.Гимнастика пробуждения после сна.

Ну-ка, ребятки, сон прошёл и все проснулись.

Улыбнулись, потянулись.

«Как кошечки потянулись» - И. п. лежа на спине, произвольное потягивание. «Кошечка на дереве». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу вверх, крепко взять

двумя руками за бедро и перебирая руками подняться.

Повторить 3-4 раза.

2. Профилактика нарушения осанки.

1 «Любопытная кошка». И.п.: ноги слегка врозь. Руки вдоль туловища.

Вып.: поворот головы вправо и влево.

Повторить 4-5 раз.

2. «Кошечка наклоняется». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Вып.: наклон к правой ноге, вернуться в и.п. То же к левой ноге.

Повторить 4-5 раз.

3. «Котёнок спрятался» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Вып.: «спрятался котёнок в клубочек» - подтянуть ноги к себе, руками обхватить колени; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

4.« Котик загорает» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком.

Вып.: согнуть правую ногу в колене, вернуться в и.п. Согнуть левую ногу – и.п.

Повторить 4-5 раз.

5.«Кошка резвится». Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

3. Упражнение на дыхание «Кошка-царапушка».

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдох* через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий *выдох* через рот произнося - *ф- ф- ф-*. при этом руки вытянуть вперёд широко растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

5. Водные и закаливающие процедуры.

15 комплекс упражнений

1.Гимнастика пробуждение после сна.

Все открыли глазки, мягко потянулись.

Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать, продолжаем мы играть.

Ногу согнули, к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке

2. Профилактика плоскостопия.

Дети идут в группу по массажным дорожкам, по солевой дорожке.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног. Ходьба боком по толстому шнуру. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. Профилактика нарушения осанки.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вып.: соединить локти перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки.

3.И.п.: основная стойка. Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

4.Прыжки в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика «Сладкий аромат цветов». И.п.: основная стойка.

Вып.: руки отвести в стороны, глубокий *вдох* носом; наклониться *вперёд*, медленный *выдох* ртом; вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

5.Водные и закаливающие процедуры.