

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старший дошкольный возраст)

Сентябрь Комплекс № 1 Лепим Буратино

(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 середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем брови**». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим глаза**». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«**Лепим нос**». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; 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 четыре 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. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! 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 пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2 Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять 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 пять—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 счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет 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 пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.**Ходьба по тропе «здоровья»**

Октябрь

Комплекс № 3

Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже 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 пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять 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 правую сторону, 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 пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить 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. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

«**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И. п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«**Одуванчик**». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

Добрый день!

(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. Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускали И моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой,	<i>Прикрывают ладошками глаза, глядят их. Поднимают глаза вверх. Опускают глаза вниз. Моргают. Глядят ладонью правое ухо. Глядят ладонью левое ухо. Слегка дергают себя за уши. Глядят ладонью правую щеку. Глядят ладонью левую щеку. Слегка хлопают себя по щекам. Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого. Глядят ладонью правую ногу. Глядят ладонью левую ногу.</i>
--	--

Ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки,
И подергали немножко?
Ушки, ушки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
Щечку правую ладошкой,
Щечку левую ладошкой
Все погладили, ребятки,
И похлопали немножко?
Щечки, щечки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
С ручкой правой поиграем,
С ручкой левой поиграем —
Пальчики соединяем,
А потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день!
Бить в ладоши нам не лень!
Ножку правую ладошкой,
Ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки,
И потопали немножко?
Ножки, ножки, добрый день!
Дружно топать нам не лень!
Значит, будем просыпаться,
Умываться, одеваться!

Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.

Дети встают с кровати.

Дыхательные упражнения:

«Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

Ноябрь

Комплекс № 5

Мы проснулись

(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 — Пятки вместе, врозь носки, Гном не стал сидеть на месте — Пятки врозь, носочки вместе. Гном друзей искал в дубраве — Посмотрели влево, вправо. В жмурки гном играл с ежом — Закрыли глазки, отдохнем.	Соединяют пятки, разводят носки в стороны. Соединяют носки, пятки разводят в стороны. Повороты головы вправо. Закрывают глаза. Хлопают. Тихо лежат. Пальцы рук сжимают в лаки. Разжимают кулачки.
---	--

Гном собрал для птичек крошки
Громко хлопаем в ладошки.
Мышку спрятал гном от кошки —
Тихо полежим немножко.
Гном вернул коту очки —
Сжали пальцы в кулачки.
Гном привел бельчонка к маме —
Кулачки теперь разжали.
Гном жуку принес калошки —
Тянем пальчики на ножках.
Прыгал гном по тучкам ватным
Топаем в своих кроватках.
Встретил гном сороконожку —
Побежали понарошку.
Гном уселся в мягкий мох —
Сделали глубокий вдох.
Вышел гном с губной гармошкой
Задержать дыханье сможем?
Ухал ночью гном с совой —
Выдыхаем всей гурьбой.
В гости гном собрал друзей —
Просыпаемся скорей.
Гном готовил чашки, ложки —
Тянем ручки, тянем ножки.

Тянут пальцы на ногах ред.
Топают ногами.
Имитируют бег.
Делают глубокий вдох.
Задерживают дыхание.
Продолжительный выдох.
Потягиваются.

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«*Гуси*». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«*Насос*». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6 Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

Дыхательное упражнение:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

Ходьба по тропе «здоровья».

Декабрь

Комплекс № 7

Готовимся к рисованию

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.
Воспитатель.

Все проснулись малыши?
Все открыли глазки?
Кисти ждут, карандаши,
Альбомы и раскраски.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять.

«С пробуждением, ручки».

Ручки мы к груди поднимем,
Ну-ка, поиграем с ними.
Потрясём получше –
С пробуждением, ручки!

«Моем руки».

Детки любят мыть ладошки
И без мыла, понарошку.
Если вместе их сложить,
Ручка ручку будет мыть.

«Вытираем насухо».

Ручкам надо умываться,
Полотенцем вытираться.

Им лениться не даем —
Сильно друг о дружку трем.

«Просыпайтесь, пальчики».

Поднять руки перед грудью и
трясти в воздухе кистями рук.
Дети имитируют мытье кистей рук.
Активно трют ладошки, до
ощущения сильного тепла и покраснения.
Правой рукой вытягивать каждый пальчик,
начиная с большого, на левой руке, затем на
правой руке.

Сделаем подсолнухи, Из ладошек солнышки. Каждый пальчик тянем, Пусть светлее станет!	
---	--

«**Сильные пальчики**». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«**Неутомимые пальчики**». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«**Посмотрите на нас**». Положение рук то же. Поочередно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«**Играем с ноготками**». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«**Моем всю руку**». Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

«**Устали руки**». Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

«**Руки отдыхают**». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

«**Погончики**». И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

«**Снежинки**». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Какие мы красивые!

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

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 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 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 и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Январь

Комплекс № 9 В гостях у солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«**Улыбнись солнышку**». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить

три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Комплекс № 10 Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись, Подышали ловко Погудели громко (у-у-у-у-у) Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. 1,2,3,4 –шевелим ногами 1,2,3,4 – хлопаем руками Руки вытянуть по шире 1,2,3,4 Наклонились 3,4,	Движения соответствующие тексту. Дышат носом. Энергичные движения плечами вверх-вниз. Стопы на себя, от себя. Хлопки руками. Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет. Наклониться вперед касаясь ног руками.
---	---

<p>И педали покрутили На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей Мы становимся все выше, Достаем руками крышу На два счета мы поднялись 1,2 3,4 – руки вниз</p>	<p>Велосипед. Лодочка. Лежа на животе, руки вперед, потянуться. Встают с кровати.</p>
---	---

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«*Петушок*». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«*Ворона*». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

Февраль

Комплекс № 11

Снежинки

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

<p>Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая Дорогой дальнею</p>	<p>У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то время стараются удержать ее в воздухе. Вата остается у детей на ладони.</p>
---	---

Легко проносится,
Не в высь лазурную,
На землю просится.
Но вот кончается,
Дорога дальняя,
Земли касается,
Звезда хрустальная.
Своей прохладой
Нас охладит она
Волшебной силою,
Поднимет дух с утра.
Снежинка белая,
Лежит, качается,
Один лишь ветер с ней
Смог позабавиться.
Нам не понять судьбы
Звезды – красавицы,
А вот играть нам с ней,
Уж очень нравится.
Возьмем мы бережно,
Свою снежинку,
Положим все ее,
В свою корзиночку.
Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять,
В страну холодную.

Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.
Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.
Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».
Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее в корзиночку воспитателю.
Дети идут по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Обними плечи**». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
 «**Тихоход**». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Комплекс № 12 Великан и мышь

<p>Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил, И мышь - живую - проглотил! Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! Был врач умнейший человек, Он строго глянул из-под век - Откройте рот, скажите «А» Теперь ощупаем бока, Живот легонечко погладим Согнем колени и расслабим, Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. Но кошка хитрая была, И великана обняла Прошлись по маленькой дорожке, Перешагнули через кочки, Присели. Встали. Убежали. Но мышка не глупее кошки, Под кочку спряталась тайком</p>	<p>Глубокий вдох всей грудью. Глотательные движения. Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед». Поглаживание висков указательным пальцем. Мимика «строгий взгляд». Тянут звук а-а-а-а-а. Щупают себя за бока. Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу. Сгибают и разгибают ноги в коленях. Дети встают и идут к оздоровительной дорожке. Обхватывают себя руками (обнимают) Идут по оздоровительной дорожке. Перешагивают через предметы. Движения в соответствии с текстом. Присели.</p>
---	---

Они ее везде искали, Но так найти и не смогли.	
---	--

Дыхательные упражнения:

«*Свеча*». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

«*Журавль*». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

Март

Комплекс № 13

Чтоб совсем проснуться, Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так. Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Потянули мы носочки, По коленям три хлопка Распрянулись, потянулись Руки вверх – потягивание, А теперь на пол вернулись	Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу. Руку ко лбу, «смотрят время». Руки вверх потягивание. Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, н а выдох – опускают. Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. Движения по тексту. Встают около кроватей. Руки на пояс, наклоны вперед-назад. Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по оздоровительной дорожке. Упражнения с предметами предложенные
--	---

Спину тоже разминаем,
 Взад-вперед ее сгибаем
 Поворот за поворотом
 Переходим на дорожку,
 Выполняем упражненья,
 Для разминки и веселья.
 А потом шаги на месте
 Выполняем не спеша
 Ноги выше поднимаем,
 И как цапля, опускаем
 Чтоб поймать еду в водице
 Надо цапле наклониться
 Окончательно проснулись
 И друг другу – улыбнулись!

воспитателем.
 Ходьба на месте.
 Резко поднимают то одну, то другую ногу,
 согнутую в колене.
 Наклоняются и касаются правой рукой
 левой ноги и наоборот.

Дыхательное упражнение:

«Вырасту большой». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Комплекс № 14
Весна

Мишка вылез из берлоги,
 Огляделся на пороге.
 Потянулся он со сна
 К нам опять пришла весна
 Чтоб скорей набраться сил,
 Он ногами покрутил
 Почесал медведь за ухом,

Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону,
 поворот головы вправо, влево
 Руки вверх – потянулись
 Движение «велосипед»
 Имитируют движение медведя
 По тексту.
 Наклоны из положения лежа.

Повилял слегка хвостом
Наклонился взад-вперед,
И ногами еле-еле
Он выходит за порог.
По лесу медведь идет,
Это мишка ищет мед.
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весною:
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Вижу пенья, корешки,
Нет ни меда, ни травы...»
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой,
Но пчелиная семья,
Прочь прогнала медведя.

Встают с кровати.
Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево.
Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат.
Идут по оздоровительной дорожке.
Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед».
Вращение прямыми руками взад, вперед
Присели, встали
Разбегаются.

Дыхательные упражнения:

«*Аист*». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«*Мельница*». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

Апрель

Комплекс № 15

Поход

Мы готовы для похода,
Мы готовы для похода,
Поднимаем выше ноги.
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Полетели, полетели,
И на землю тихо сели.
Взвились мы под облака,
И земля нам не видна,
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Руки ставим перед грудью.
Развивать их резко будем.
С поворотом раз, два, три,
Не бездельничай, смотри!
Приседаем – раз, два, раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели – встали.
Мы готовы для похода,
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Мы активно отдыхаем,

Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги
Руки к плечам, машут «крыльями»
Глубокий вдох, выдох.
Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки.
Встали, машут руками «крыльями».
Выполняют наклоны с касанием носочков ног.
Рывки руками перед грудью
Движения в соответствии с текстом.
Идут по оздоровительной дорожке.
Приседания
Круговые вращения головой
Круговые движения туловищем

То встаем, то приседаем, Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. Головой теперь покрутим - Лучше мозг работать будет. Крутим туловищем бодро, Это тоже славный отдых. Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото.	
---	--

Дыхательные упражнения:

«Лотос». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 16

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Плечики». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

Май

Комплекс № 17 Зеленые стихи

<p>Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд. И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек Мох-зеленый пол И зелененький кузнечик Песенку завел...</p>	<p>Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны. Руками изображают елку. Руками изображают поверхность пола. Изображают игру на скрипке Сомкнули руки над головой «крыша» Закрыли глаза, «спят». Сели в кровати. Имитируют срывание листьев.</p>
--	---

<p>Над зеленой крышей дома Спит зеленый дуб, Два зелененьких гнома, Сели между труб И сорвав зеленый листик, Шепчет младший гном: «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» Старший гном зевает сонно: «Цыц! Не приставай» По зелененькой дорожке, Ходим босиком, И зеленые листочки Мы домой несем</p>	<p>Дети произносят слова текста шепотом. Эту строчку говорят вслух. Дети зевают, издавая звук а-а-а-а. Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу. Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания. Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими.</p>
---	--

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«**В колыбельке подвесной летом житель спит лесной**» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«**Вот нагнула елочка зеленые иголки**». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И. п.: о. с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18
Вместе по лесу идем

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
Мы готовимся к походу,
Разминаем свои ноги,
Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг,
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер,
И направо и налево.
Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
- Раз, два, три, четыре, пять,
Их считать - не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять,
десять.
Даже мудрая пчела,
Сосчитать бы не смогла!
К небу ручки потянули,
Позвоночник растянули.
По дорожке босиком,

Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять
руки.
Движение «велосипед».
Встают с кровати, ходьба на месте.
Наклоны, имитируют срывание цветов.
Имитируют полет бабочки.
Указательным пальцем ведут счет.
Хлопки в ладоши.
Машут руками-крылышками.
Потягивание, руки вверх.
Идут по оздоровительной дорожке.

Будем мы бежать домой.
Долго по лесу гуляли,
И немножко мы устали.
Отдохнем и снова в путь,
Важные дела нас ждут.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Дышим животом**». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

Июнь

Комплекс № 19

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И. п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Подуем на плечо». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).

Комплекс № 20 **Лесная прогулка**

Для начала мы с тобой Повращаем головой Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз. Снова тянем их наверх, И опускаем дружно вниз. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять, А теперь мы дружно все, За грибами в лес пошли, Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз, два, три,	Лежа в кровати повороты головой влево, Вправо по тексту. Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи. Встают около кроватей. Приседания, руки на поясе. Наклоны вперед. Руки на поясе, прыжки на месте. Руки на поясе, прогибаемся назад. Выходят из спальни и идут по оздоровительной дорожке. Изображают движение «пильщиков». Дети «колют дрова». Наклонились, «собирают». Вытирают пот рукой со лба.
---	--

Их в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо в спинке бы прогнуться
За дровами мы идем,
И пилу с собой несем,
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.
Чтоб дрова полезли в печку.
Их разрубим на дощечки.
А теперь их соберем,
И в сарайчик отнесем.
После тяжкого труда
Надо отдохнуть всегда.
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимаем ноги выше.
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Все так весело шагали,
Не споткнулись, не упали,
От прогулки покраснелись,
Молочка попить уселись.

Идут с высоким подниманием колен.
Дети идут, перешагивая через предметы,
разложенные на полу.

Дыхательные упражнения:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«Сердитый ёжик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

Июль

Комплекс № 21

Скучать зарядка не дает,
Начинаем просыпаться,
И зарядкой заниматься.
Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три,
Тянем руки высоко,
Дышим плавно и легко
Ноги надо нам размять
Раз, два, три, четыре, пять
Мы как будто побежим,
И ногами зашумим
На бок резко повернулись,
До колена дотянулись,
На другой бочок –
Еще делаем свободно и легко.
Вот в кровати мы размялись,
Тихо, друженько встаем,
И свободною походкой
Мы по спальне пойдём,
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре
Сели-встали, сели-встали,
По дорожке побежали.
На дорожке есть преграды,

Через нос набирают полные легкие
воздуха и на три счета резкими
движениями его выпускают.
Спокойное, ровное дыхание.
Носки ног от себя, к себе.
Движение «велосипед».
Лбом касаются колена.
То же самое.
Шагают около своих кроватей.
Наклоны вперед – выпрямиться.
Идут по оздоровительной дорожке.

Будем брать мы баррикады.
Ноги выше поднимай,
Не спеши, не отставай.
Руки, ноги и живот,
Скучать зарядка не дает.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 22

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«**Здравствуй солнышко**». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

Август

Комплекс № 23

Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять 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 пять—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 счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет 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 пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 24 Лето-босоножка

Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре - не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек	Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Встают с кроватей и произносятся звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,
---	---

Наклоняли спинку
Свежий ветерок подул,
Набежали тучи
И неведомо зачем
Хлынул дождь плакучий
Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки,
Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете –
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,
Покажи домой дорожку.

Дыхательное упражнение:

«*Ушки*». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

Картотека дыхательной гимнастики (старший дошкольный возраст)

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.
И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается).

Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как

можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох.

При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сведены вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой.

Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налёг...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайнька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Картотека пальчиковых игр (старший дошкольный возраст)

СЕНТЯБРЬ

«С ДОБРЫМ УТРОМ!»		«ДРУЖБА»	
С добрым утром, глазки! Вы проснулись?	Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев " <u>бинокль</u> " посмотреть в него	Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.	Соединять пальцы в «замок».
С добрым утром, ушки! Вы проснулись?	Ладонями поглаживать уши Приложить ладони к ушам " <u>Чебурашка</u> "	Мы с тобой подружим Маленькие пальчики.	Касание кончиков пальцев обеих рук.
С добрым утром, ручки! Вы проснулись?	Поглаживать то одну, то другую ручки Хлопки в ладоши	Раз, два, три, четыре, пять – Начинай считать опять.	Парное касание пальцев от мизинцев.
С добрым утром, ножки! Вы проснулись?	Поглаживание коленок Потопать ногами	Раз, два, три, четыре, пять – Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.
С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)	Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх)		
«ЗДОРОВЬЕ»		«ПОВАР»	
«Тише, тише не шумите» Этот пальчик хочет спать Этот пальчик лег в кровать Этот пальчик чуть вздремнул Этот пальчик уж уснул Этот крепко-крепко спит Тише, тише, не шумите... Солнце красное взойдет, Утро ясное придет, Будут птицы щебетать, Будут пальчики вставать! Разогнуть кулачек	Загнуть большой палец Загнуть указательный палец Загнуть средний палец Загнуть безымянный палец Загнуть мизинец Погрозить пальцем	Повар готовил обед, А тут отключили свет. (ребром ладони стучат по столу) Повар леща берёт И опускает в компот. Бросает в котёл поленья, В печку кладёт варенье. Мешает суп кочерыжкой, Угли бьёт поварёшкой. Сахар сыплет в бульон. (загибают пальчики, начиная с большого) И очень доволен он!	

(разводят руками)

ОКТАБРЬ

«ГРИБЫ»

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).

Вылезли на кочке - мизинец
Мелкие грибочки: - безымянный
Грузди и горькушки, - средний
Рыжики, волнушки. - указательный
Даже маленький пенек - большой
Удивленья скрыть не мог. - большой
Выросли опята, - указательный
Скользкие маслята, - средний
Бледные поганки - безымянный
Встали на полянке. - мизинец

«ПОМОЩНИКИ»

Раз, два, три, четыре,
Мы по суду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли:
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

Удары кулачками др. о друга.
Одна ладонь скользит по другой.
Загибают пальчики, начиная с
большого.
Одна ладонь скользит по другой.
Загибают пальчики, начиная с
большого.
Удары кулачками друг о друга.

«ДРОЗД-ДРОЗДОК»

Дружок ты мой, дрозд,	<i>(машут сложенными ладонями, как крыльями)</i>
В крапинку хвост, Носик – остренький, Бочок – пёстренький, Перья – тонкие, Песни – звонкие.	<i>(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с</i> <i>большого)</i>
Весной распеваются, Зимой забываются.	<i>(машут сложенными ладонями, как крыльями)</i>

«ОСЕНЬ, ОСЕНЬ»

Осень, осень	<i>Трём ладошки друг о друга</i>
Приходи!	<i>Зажимаем кулаки по очереди</i>
Осень, осень	<i>Трём ладошки друг о друга</i>
Погляди!	<i>Ладони на щёки</i>
Листья жёлтые кружатся,	<i>Плавное движение ладонями</i>
Тихо на землю ложатся.	<i>Ладони гладят по коленям</i>
Солнце нас уже не греет,	<i>Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди</i>
Ветер дует всё сильнее,	<i>Синхронно наклоняем руки в стороны</i>
К югу полетели птицы,	<i>«птица» из двух скрещенных рук</i>
Дождик к нам в окно стучится.	<i>Барабанить пальцами то одной, то другой</i> <i>ладони</i>
Шапки, куртки надеваем	<i>имитируем</i>
И ботинки обуваем.	<i>Топаем ногами</i>
Знаем месяцы:	<i>Ладони стучат по коленям</i>
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.	<i>Кулак, ребро, ладонь.</i>

«ХЛЕБ. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАБОТЫ»

Пекарь, пекарь, *Хлопать в ладоши.*
Из муки испеки нам колобки. *Полукруглыми ладошками «печь» колобки.*

Да сушки – Владюшке,
 Да баранки – Надюшке,
 Да бублики – Вовочке,
 Да крендель – Левочке.

Соединять большие пальцы обеих рук с указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами.

НОЯБРЬ

«ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ»		«РОССИЯ – НАША РОДИНА»	
Во дворе стоит забор, За забором птичий двор.	<i>Руки на столе: правая – ладонью вниз, левая – сжата в кулак; поочередно меняем положение рук.</i>	Город чудный, город древний, Ты вместил в свои концы	(хлопок, кулачок)
Тут галдеж и суета Начинается с утра:	<i>Ударяем правой рукой, сжатой в кулак, в ладошку левой руки, затем меняем положение.</i>	И посадки, и деревни, И палаты, и дворцы...	
Кукарекают, гогочут, Громко крикают, болбочут	<i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими.</i>	На твоих церквах старинных Вырастали деревья.	(поочерёдно загибать пальчики)
Гуси, утки, индюки, Курицы и петухи.	<i>Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших.</i>	Глаз не схватит улиц длинных... Это матушка – Москва.	(сгибать, разгибать пальчики)
«ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ»		«МАМИН ДЕНЬ»	
Солнышко греет уже еле-еле;	Поочерёдно соединяют, начиная с больших пальцев обеих рук (на каждую приметку).	Много мам на белом свете Все их любят очень дети!	(хлопок, кулачок)
Перелётные птицы на юг улетели;		Журналист и инженер, Повар и милиционер,	
Голы деревья, пустынный поля, Первым снежком принакрылась земля.		Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель –	(поочерёдно загибать пальчики)
Река покрывается льдом в ноябре –	Руки сжимают в замок.	Мамы разные нужны, Мамы разные важны!	(сжимать, разжимать кулачки)
Поздняя осень стоит на дворе.	Разводят руками перед собой.		

ДЕКАБРЬ

«ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА»		«ДНИ НЕДЕЛИ»	
Очень холодно зимой,	<i>Дети скрещивают руки на груди и легко похлопывают ладонями по плечам</i>	Изучаем дни недели	- хлопаем в ладоши
Но мы пойдем гулять с тобой	<i>Имитируют ходьбу, высоко поднимая ноги на месте</i>	Их известно ровно семь	- демонстрируем 5 пальчиков одной руки, и 2 другой
Я надену шубку	<i>Проводят ладонями от плеч по груди вниз</i>	Пять рабочих, два других	- 5 пальцев одной руки сжимаем-разжимаем, затем 2 пальца другой руки
Я надену шапку	<i>Двумя руками поглаживают голову</i>		

Я надену шарфик И еще платок.	<i>Поглаживают шею одной ладонью</i>	Начинаем называть -	<i>- пальцы обеих рук разгибаются и загибаются</i>
А потом красивые Теплые, пушистые Крошки-рукавички На ручки натяну	<i>Поглаживают по очереди руки, как бы надевая</i>	Станем пальцы загибать:	<i>- пальчики обеих рук в кулачках</i>
И хотя я маленький, У меня есть валенки. Вот одену валенки И пойду гулять.	<i>Выставляют по очереди, то одну ногу, то другую</i>	Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница.	<i>- на каждый день недели, разгибаем пальцы одной руки</i>
		Суббота, Воскресенье Дни для отдыха веселья.	<i>- разгибаем 2 пальца другой руки</i>

«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»		«НОВЫЙ ГОД»	
Раз, два, три, четыре, Мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепкий, <i>вместе,</i> Очень гладкий И совсем – совсем не сладкий. Раз – подбросим. <i>воображаемый</i>	<i>Загибают пальчики, начиная с большого. «Лепят», меняя положение ладоней. Показывают круг, сжимают ладони</i>	Ждали праздника мы долго. Наконец пришла зима. Наконец пришла зима В гости ёлку привела. К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. Покружились, поплясали, Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, Нам подарки принеси.	<i>Трём ладошку о ладошку. Сжать кулаки, прижать их друг к другу. Пальцы «идут» по столу, по коленкам. Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются. Круговые движения кистями рук.</i>
Два – поймаем. <i>снежок.</i> Три – уроним И... сломаем.	<i>глядят одной ладонью другую. Грозят пальчиком Смотрят вверх, подбрасывая снежок. Приседают, ловят воображаемый</i>		<i>Кисти рук опустить, расслабить. Ладони прижать друг к другу, протянуть вперед.</i>
	<i>Встают, роняют воображаемый снежок. Топают.</i>		

ЯНВАРЬ

«ЁЛОЧКА»

Перед нами ёлочка	<i>(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)</i>
Шишечки, иголочки.	<i>(кулачки; указательные пальчики выставлены)</i>
Шарики, фонарики,	<i>(«шарики» из пальцев вверх, вниз)</i>
Зайчики и свечки,	<i>(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)</i>
Звёзды, человечки.	<i>(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)</i>

«МАСТЕРА»

Если только захотим, Все из снега смастерим. Лепит Коля колобок, Лепит Таня теремок,	<i>Хлопки в ладоши. Имитация лепки колобка. Соединить руки над головой.</i>
---	---

Лепит Света разных рыб, *Соединить ладони и делать ими движения вправо-влево.*
 Лепит Саша белый гриб. *Одну руку сжать в кулак, второй рукой накрыть ее как шапочкой.*

«БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

Белые медведи мороза не боятся,	<i>Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы правой руки в стороны и соединять.</i>
Нравится им в море ледяном купаться.	<i>Руки на столе ладонями вниз; разводить пальцы левой руки в стороны и соединять.</i>
Не страшны им в Арктике Клыкастые моржи,	<i>Поднимать пальцы правой руки по одному, начиная с большого.</i>
На рыбу и тюленей охотятся они.	<i>Поднимать пальцы левой руки по одному, начиная с большого.</i>
«ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»	
Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших</i>
К нам зима пришла опять.	<i>Указательный и средний пальцы «шагают» по столу</i>
Любим забавы холодной поры:	<i>Сжимать – разжимать пальцы в кулаки</i>
Весело мчимся с высокой горы, Ходим на лыжах, на санках летим	<i>Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.</i>
И в белоснежных коньках мы скользим, Лепим все дружно снеговика.	
Не уходила б зима никогда!	<i>Хлопают в ладоши.</i>

ФЕВРАЛЬ

«ВЕСЁЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю.	<i>Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.</i>
Разотру ладошки сильно,	<i>Растирают ладони.</i>
Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.</i>
Руки я затем помою,	<i>Потирают ладони.</i>
Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Складывают пальцы в замок.</i>

«БАРАШКИ»

Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они. Долго так они бодались,	<i>Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.</i>
Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.	<i>Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки</i>

«КОРАБЛИК»

По реке плывёт кораблик, Он плывет из далека,	<i>Сложили руки лодочкой и делаем ими волнообразные движения.</i>
На кораблике четыре Очень храбрых моряка.	<i>Показываем поднятые вверх четыре пальца.</i>
У них ушки на макушке,	<i>Поднимаем руки к голове, показываем ушки согнутыми ладонями.</i>
У них длинные хвосты.	<i>Приставляем руку к пояснице, изображая движения хвостиком.</i>
Не страшны им только кошки, Только кошки да коты.	<i>Обе руки поднимаем к голове, изображаем кошачьи когти и шипим.</i>

МАРТ

«ВЕСНА ПРИШЛА»

Снова солнце в небе улыбается,	<i>Соединять пальцы правой руки с большим.</i>
Снег растаял, ручейки звенят.	<i>Соединять пальцы левой руки с большим.</i>
И подснежник первый распускается,	<i>Ладони вверх, пальцы сложены лодочкой, запястья рук прижаты друг к другу; разъединять пальцы, постепенно отводя их друг от друга.</i>
С юга птицы с песнями летят.	<i>Ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены, остальными пальцами совершать колебательные движения – «птичка».</i>

	«НАШИ МАМЫ»
Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети!	<i>Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.</i>
Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель –	<i>Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.</i>
Мамы разные нужны, Мамы разные важны!	<i>Сжимают обе ладошки в «замочек» Разводят руки, поднимают ладошками вверх.</i>

МАРТ

«ИГРУШКИ»

<i>На большом диване в ряд, Куклы Катины сидят: Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино, И котенок, и слоненок.</i>	попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками. Стучать друг по другу кулачками. Загибать поочередно все пальчики на обеих руках.
<i>Раз, два, три, четыре, пять, Помогаем нашей Кате, Мы игрушки сосчитать.</i>	Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших. Волнообразные движения сверху вниз. Сжимать-разжимать пальцы обеих рук.

«СОЛНЫШКО-ВЁДРЫШКО!»

<i>Солнышко-вёдрышко! - Взойди поскорей, - Освети, обогрей - Телят да ягнят, - Еще маленьких Ребят -</i>	(развести руки в стороны и раздвинуть пальцы) (поднять руки вверх) (сделать «фонарики» перед собой) (показать «рожки» на голове) (не до конца соединить, указательный палец и большой) (приложить ладони к груди).
--	---

«РУССКИЕ ТРАДИЦИИ. МЫ ПИРОГ ЛЕПИЛИ»

<i>Тесто мы месили, Мы пирог лепили Шлеп, шлеп, Шлеп, шлеп, Слепим мы большой пирог!</i>	(Делаем вид, будто месим тесто.) (Лепим пирожки.) (Хлопаем в ладоши.) (Показываем большой пирог.)
--	--

АПРЕЛЬ

«ВЕСНА»

Стучат всё громче дятлы,
Синички стали петь. *(Ладони сомкнуты “ковшом”, поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть. *(Движения повторяются).*
Встаёт пораньше солнце,
Чтоб землю нашу греть.
Бегут ручьи под горку,
Растаял весь снежок, *(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повернуты вниз)).*
А из под старой травки *(Ладони сомкнуты “ковшом”).*
Уже глядит цветок... *(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)).*

«ПТИЧКА»

Птичка летала, *(скрестить ладони рук)*
Птичка устала.
Птичка крылышки сложила, *(сделать замок)*
Птичка пёрышки помыла. *(вращение замком)*
Птичка клювом повела *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*
Птичка зёрнышки нашла.
Птичка зёрнышки поела, *(соединённые мизинцы стучат по столу)*
Снова крылышки раскрыла,
Полетела. *(скрещенные ладони делают взмахи).*

«ПРОБУЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ»

После снежной пустоты *(Развести руки в стороны ладонями вниз)*
Распускаются цветы. *(Кисть вверх, пальцы раскрыть)*
Как давно не видел ты *(То же самое другой рукой)*
Этой хрупкой красоты! *(Дунуть на обе руки и распрямить пальцы, ладони вверх)*
Стало солнце пригревать, *(Рисуем в воздухе указательным пальцем круг)*
И набухли почки. *(Соединили ладони – касаются только подушечки пальцев и запястья, пальцы полусогнуты)*
Скоро выйдут из земли *(не меняя положения поднимаем руки)*
Первые цветочки. *(разводим пальцы в стороны)*

«ВЕСНА КРАСНА»

Иди, весна, иди, красна, *(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,

Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.

(загибают по одному пальчику с мизинца)

МАЙ

«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»

Сегодня праздник всех отцов,
Всех сыновей, всех кто готов,
Свой дом и маму защитить,
Всех нас от бед отгородить!

(сжимают и разжимают пальцы)
(хлопают в ладоши)
(из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу)
(сжимают и разжимают пальцы)

«ПОГРАНИЧНИК»

Пограничником я буду,	<i>Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.</i>
Чтоб границы защищать,	<i>Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.</i>
И страна могла спокойно	<i>Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.</i>
Крепким сном ночами спать.	<i>Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.</i>

«ЦВЕТОК»

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землей корешки.

Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.
Развести пальцы рук.
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

«РЫБКА»

Рыбка плавает в водичке,
Рыбке весело играть.
Рыбка, рыбка, озорница,
Мы тебя хотим поймать.
Рыбка спинку изогнула,
Крошку хлебную взяла.
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.

(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)
(грозят пальчиком)
(медленно сближают ладони)
(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)
(делают хватательные движения обеими руками)
(снова «плывут»)

«ЗА ЯГОДАМИ»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идём мы погулять.
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)
(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)
(загибают пальчики, начиная с большого)

Бородатый старичок.
Пятый гриб – белый,
Ешь его смело!

(на каждое двуступенчатое дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)