

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11»
(МАДОУ №11)

660077, г. Красноярск, ул. Весны, 16, тел.228-07-70, mbdou11@list.ru

Картотека
оздоровительной гимнастики
после сна
«Мы проснулись»
(первая младшая группа)



Воспитатель:

Харченко Д.А.

Комплекс № 1

«Мы проснулись»

В кровати

Наконец - то мы проснулись,
(сидя, ноги скрещены)

**Протирают глаза
кулачками. Сладко, сладко
потянулись, Чтобы сон
ушел, зевнули, Головой
слегка тряхнули.**
(повороты головой направо, налево)

**Плечи поднимали,
Ручками махали,**
(руки перед грудью, «ножницы»)

Коленки сгибали,
(согнуть ноги в коленях)

К груди прижимали.
(обхватить руками ноги, прижать)

Носочками подвигали,
(носки на себя, от себя поочередно)

Ножками подрыгали.
(вытянуть ноги, потрясти ими)

Не хотим мы больше спать
рукой из стороны в сторону, показав пальчик)

Будем весело играть
(хлопки в ладоши)

Стоя на массажном коврикe

**Мальши - крепыши ходьба на
Вышли по - порядку.месте
Мальши - крепыши
Делают зарядку.руки в стороны, согнув в
локтях)**

**Руки вверх, руки
вниз, Дружно
наклонились.**
(коснуться ладонями коленей)

Еще раз, еще раз, *повторить*

Ровно распрямились.

Влево, вправо *руки на*
поворот В стороны *поясе*

Еще раз, еще раз, повторить

В стороны посмотрим.

Вот так, вот так *ходьба*

Дружно мы шагаем! *на месте*

Вот так, вот так встать на носки

Дружно подрастаем! *(руки вверх,
потянуться)*

Дыхательная гимнастика

«Ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п., на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у».

Комплекс № 2

«На море»

**Просыпайся глазок!
Просыпайся другой!
Поздороваться солнышко
Вышло с тобой!
Посмотри, как оно
улыбается! Снова день
продолжается!**

В кровати

«**Маяк**». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Крепко зажмурить глаза, открыть, руки вверх сжимая и разжимая пальцы. Вернуться в и.п.

«**Рыбки плывут**». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых рук.

«**Морская звезда**». И.п.: лежа на спине руки вдоль тела. Развести руки и ноги в стороны. Вернуться в и.п.

«**Дельфин показался из воды**». И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Поднять верхнюю часть туловища, выпрямляя руки. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«**Пловцы**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох - поднять левую руку. Выдох - мах левой рукой вперед. То же правой рукой.

«**Какое море большое**». И.п.: то же. Вдох - руки через стороны, вверх, подняться на носки. Выдох, руки вниз, опуститься на стопу.

«**Чайки ловят рыбу в воде**». И.п.: то же. Наклон туловища вперед, руки в стороны, вернуться в и.п.

«**Волны**» И.п.: то же. 1 - подняться на носки потянуться вверх за руками. 2 – присесть, сгруппироваться.

«**Морской конек**». И.п.: стоя, руки перед грудью, согнуты в локтях, держат «уздечку». Пскоки с ноги на ногу, высоко поднимая колени.

Дыхательная гимнастика

«**Дует ветер**». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у-у».

Комплекс № 3

«Медвежата»

В кровати

Проснись дружок, и
улыбнись. С боку на бок
повернись И в
медвежонка превратись.

(поворачиваются направо, налево)

Медвежата в чаше
жили, Головой своей
крутили! Вот так. Вот
так. Головой
своей крутили.

(повороты головой направо, налево)

Стоя на массажном коврике

Вот мишутка наш
идет, Никогда не
упадет. Топ-топ,
топ-топ, Топ-
топ, топ-топ.

(ходьба на месте)

Мед медведь в лесу нашёл
– Мало меду, много пчел.

(махируками).

Мишка по лесу гулял,
Музыканта
повстречал. И теперь в
лесу густом Он поёт
под кустом. Были
медвежатами,
Станьте же ребятами.

Дыхательная гимнастика

Вот стоит самолёт, *(Дети стоят, руки вдоль тела)*

Он готовится в полёт. *(Круговые движения руками
вперед.) У него мотор ревёт р-р-р-р!* *(Дети произносят
звук «р»)*

Самолёт летит, *(Руки в стороны, лёгкий бег.)*

Самолёт гудит: у-у-у! *(Дети произносят звук «у»)*

Комплекс № 4

«Птиць»

Ребятки, просыпайтесь!
Солнце глянуло в
кроватьки, Надо делать нам
зарядку. Будем с вами
мы играть, Бегать,
прыгать и скакать!

В кровати

«Клювики». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Повороты головы вправо- влево.

«Птички прятались от кошки». И.п.: то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову, сгруппироваться.

«Лебеди». И.п.: лежа на животе, руки и ноги прямые. Раскачиваться вперед и назад, прогибаясь в спине.

Стоя на массажном коврике

«Птицы прилетели». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Руки через стороны вверх, вернуться ви.п.

«Утки ныряют». И.п.: стоя, руки к плечам. Наклон вниз, руки отвести назад, вернуться ви.п.

«Ласточка летит». И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Встать, отвести руки назад, прогнуться, вернуться ви.п.

«Цапля». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Поочерёдное поднятие ног.

Дыхательная гимнастика

«Ворона».И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох - руки развести в стороны, медленно опускать вниз. На выдохе произносить «кар», протяжно произнести звук [р].

Комплекс № 5

«Зайчата»

В кровати

**Проснись дружок, и
улыбнись. С боку на бок
повернись И в
зайчишку превратись.**

(поворачиваются направо, затем налево)

**Чтобы прыгнуть дальше
всех, Зайка лапки поднял
вверх. Потянулся и
прыжок.**

(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз)

**На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все
сгибают, По коленкам
ударяют. Вот увидел
он лисичку,
Испугался и затих.**

(прижать руки к груди, задержать дыхание)

Стоя на массажном коврике

**Мы лисичку
обхитрим, На
носочках побежим.**

(бег на месте)

**Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.**

Дыхательная гимнастика

«В лесу». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями «Ау-ау-ау».

Комплекс № 6

«Лесные приключения»

Убежали по дорожке.
Природа просыпается
И солнце улыбается.

В кровати

«Медведь в берлоге». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

«Зайчишки – трусишки». И. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались». Вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

«Любопытные вороны». И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

«Волчек-серый бочок». И.п.: стоя на четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

Стоя на массажном коврике

«Елочки большие и маленькие». И. п.: стоя, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх. Вернуться в и. п.

«Белочки на веточках». И. п.: то же. Повороты с пружинкой.

«Лисичка». И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Попеременно отставлять правую (левую) ногу в сторону, руки вверх. Вернуться в и.п.

«Благородные олени». И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Дыхательная гимнастика

«Филин». И.п. стоя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф».

Комплекс № 7

«Будем сильными»

В кровати

Кто тут спит еще, вставайте!

Не ленитесь, не зевайте!

Кто у нас проснулся?

Кто там потянулся?

Уж мы тянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Чтобы руки были

сильными, Нужно их

тренировать

Упражненья выполнять.

Руки вверх мы поднимаем,

Крепко кулачки сжимаем,

Разжимаем, опускаем.

(движения по тексту)

Чтобы ноги были сильными,

Мы их тоже будем

тренировать.

(лежа на спине, руки вдоль тела)

И в коленочках сгибать,

А потом их

выпрямлять.

(согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, руками обхватить колени)

И про спинку не

забудем. Будем мы ее

сгибать.

(сидя на кровати, наклоны вперед, руки вытянуты)

И про глазки не забудем.

Надо их тренировать.

Глазки всюду посмотрели,

Влево, вправо, вверх и

вниз, Поморгай и не

ленись.

Стоя на массажном коврике

А теперь все дружно

вместе Встанем, прыгаем

на месте.

Дыхательная гимнастика

Мы слегка

побарабаним И сильнее

сразу станем.

И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Присесть, похлопать по коленям

(выдох). Вернуться в и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

Комплекс № 8

«Путешествие снежинки»

Смотри скорее, который
час! Тик-так, тик-так, тик-
так! Налево раз, направо
раз! Тик-так, тик-так,
тик-так! Бежит по
рельсам паровоз, На
зарядку нас повез.

В кровати

«Снежинки просыпаются». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Повороты головы влево-вправо.

«Снежинки-пушинки». И.п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

«Клубок снежинок». И.п.: лежа на спине, колени согнуть и обхватить руками, голову опустить. Выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх, вернуться в и.п.

«Снежный ком». И.п.: то же. Перекаты на спине вперед-назад.

«Снежинки-самолетики». И. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Снегопад». И.п.: стоя, руки в стороны. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

«Танец снежинок». И.п.: то же. Кружиться на месте на носках, вращать кистями рук.

«Стряхнем снежок». И.п.: то же. Прыжки то одной ногой, то на другой.

Дыхательная гимнастика

«Сдуем снег с ладошки». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

Комплекс № 9

«Неболейка»

В кровати

Сон прошел, и мы
проснулись, Потянулись,
улыбнулись: Руки друг о
другу трем И в

ладошки громко бьем.
Вдаль на палец посмотри,
Близко к носу поднеси.
Раз, два, три – глаза закрой.
Раз, два, три – глаза открой!

А теперь поднимем ножки,
Поработаем немножко:

Едем на велосипеде.

На животик повернулись,

Снова дружно потянулись,

Можно плыть по реке,

(И.п.: ноги вытянуть, руки перед грудью. Круговое движение рук, вперед, в сторону.)

А можно и на лодке.

(И.п.: сидя, наклон вперед, прямые руки вперед. Выпрямиться, руки согнуть и развести в стороны, как при гребле вёслами, вернуться в и.п.)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим

смело.

(поглаживать ладонями шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не

чихать, Надо носик

растирать.

(указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку держим

kozyрьком.

(приложить ко лбу ладони козырьком и растирает его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками

сделай, Помассируй ушки

смело.

(раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать точки перед и за ушами)

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не

страшна!

(растирать ладони друг о друга)

Стоя на массажном коврике

«Мячики». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний, столько же шагов. Прыгать легко, мягко.

Дыхательная гимнастика

«Гуси шипят».

Во дворе гуляет гусь,

Выступает важно.

Зашипел сердитый

гусь:

– Уходите, я сержусь!

Ноги вместе, руки вниз (выдох, через нос)

Наклон вперед, руки назад (выдох со звуком

«и»).

Комплекс № 10

«Хлопушки»

**Крепче кулачки
сжимаем, Их повыше
поднимаем,
Потянуться, улыбнуться
И проснуться.**

В кровати

«Хлопушки вверх». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши над головой. Вернуться в и.п.

«Хлопок под ногой». И.п.: то же. Поднять правую ногу, хлопок в ладоши под ней. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

«Хлопок за спиной». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши за спиной.

«Хлопок перед собой». И.п.: то же. Наклон вперед, руки выпрямить, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Хлопушки». И.п.: стоя, руки вдоль тела. 1 - хлопок впереди, 2 - хлопок внизу за телом, 3 – впереди, 4 - сгибая руки, хлопок за головой.

«Хлопушки».И.п.: стоя, руки на поясе. Наклон вперед, хлопок ладонями по коленям, вернуться в и. п. Поочередное поднятие прямых ног. Вернуться в и.п.

«Прыгаем хлопая». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Прыжок, руки через стороны поднять в вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Хлопушка». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!».

Комплекс № 11

«Я на солнышке лежу»

В кровати

**«Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось.**

(дети улыбаются)

**Вспомним солнечное
лето, Вспомним вольную
пору.**

(потягивание)

**Вспомним речку
голубую И песок на
берегу.**

(«Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погрееются на солнышке»)

**Я на солнышке лежу,
Я на солнышко
гляжу. Только я все
лежу, И на
солнышко гляжу.**

(лежа на животе, движения ногами)

Стоя на массажном коврике

**А теперь поплыли
дружно, Делать так
руками нужно.**

(сгибать и разгибать руки, подражая движениям пловца)

**Вышли на берег
крутой, И отправились
домой.**

(ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика

«Петух». И.п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Комплекс № 12

«Поездка»

**Хорошо нам
отдыхать, Но уже
пора вставать.**

В кровати

«Едем на машине». И.п.: лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками (имитация вращения руля).

«Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обе ноги поднимаются вверх и поочередно сгибаются и выпрямляются, движения напоминают езду на велосипеде. Вернуться в и.п.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вперёд-вверх, ноги вытянуты. Одновременно поднять обе руки и обе ноги вверх. Вернуться в и.п.

«Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Самолет делает поворот». И.п.: то же. Повороты туловища налево и направо. Дыхание свободное.

«Лошадки». И.п.: ноги широко расставлены, ладони перед собой; Поочередно поднимаем колено до ладони и опускаем. (по 3-4 раза)

«Лыжник». И.п.: стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах.

«Паровоз». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Круговые движения согнутыми руками вперед в боковой плоскости со словами «Чух-чух-чух».

Дыхательная гимнастика

«Летим на ракете». И.п.: стоя, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить:
«У-у-у-у-у».

Комплекс № 13

«Котята»

В кровати

**Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки
мыть,
(движения по тексту)
Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое,
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно,
Грудку нам разгладить
можно. Вот и чистые котята,
Вот и выспались ребята!**

«Покажи лапки». И.п.: на четвереньках. Поочередное поднятие правой и левой руки, ноги.

«Подлезаем под забор». И.п.: то же. Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

«Машем хвостиком». И.п.: то же. Движение сомкнутых голеней вправо-влево. «Испугались собаку». И.п.: то же. Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

Стоя на массажном коврикe

«Догони хвостик». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя.

«На мягких лапках». И.п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз. Ходьба на носочках.

Дыхательная гимнастика

**Друг на друга
пошипим, Язычок мы
укрепим.**

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая звук [ш].

Комплекс № 14

«Семейство хомячков»

Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на
подушке? Кто тут нежится в
кроватьке? Чьи тут розовые
пятки? Это кто же тут
проснулся, Кто кто же
улыбнулся? И кого так
любит мама? Вот тут
кто любимый самый!

В кровати

«Что за шум?». И.п.: лежа на спине. Повороты головы вправо-влево, вернуться ви.п.

«Хомячок потянулся». И. п.: то же. Потянуть носки вперед, руки отвести назад, вернуться в и. п.

«Передние лапки». И.п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, провести по всей длине руки, вернуться в и. п.

«Бочок». И.п.: то же. Ладони одновременно скользят по бокам вверх-вниз, вернуться в и. п.

«Задние лапки». И.п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться ви.п.

«Хомячки играют в прятки». И.п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутых руках, не отрывая нижней части туловища от кровати, вернуться ви.п.

Стоя на массажном коврике

«Хомячок здоровается с соседями». И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты вправо-влево с наклонами головы, вернуться ви.п.

«Хомячки резвятся». И.п.: стоя, руки опущены вдоль тела. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук вниз-вверх, вернуться ви.п.

Дыхательная гимнастика

«Зевота». И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о-о-о», позевать.

Комплекс № 15

«Пробуждение солнышка»

**Подул весенний ветерочек.
Раскрыл он нежные
цветочки.**

В кровати

«Солнышко просыпается». И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.

«Солнышко купается». И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

«Солнечная зарядка». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Скрестить руки перед собой, выдох. Развести руки, в и.п., вдох.

«Солнечные лучики». И.п.: лежа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п.

Стоя на массажном коврике

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо- влево.

«Я – большое солнышко». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки, вернуться ви.п.

«А под солнышком таким веселей живется». И. п.: стоя, руки на поясе. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Дыхательная гимнастика

«Куры». И.п.: наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустить голову. Вдох – выпрямиться, руки к плечам. Выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям.

Комплекс № 16

«Прятки»

В кровати

Птичка села на окошко,
Водворе мяучит кошка -
Разбудить решили нас.
Все! Окончен тихий час!
Наши сонные ладошки
Просыпались
понемножку, В прятки
весело играли -

(движения по тексту)

Пальцы в кулачок сжимали.
Пальчики на наших ножках
Знают в парке все дорожки.
Проверяют - где там пятки,
И играют с нами в прятки.
Мы почти уже проснулись,
Наши ручки потянулись,
Помахали над простынкой,
Дружно спрятались за
спинку. Сцепим ручки мы в
«замочек» У себя над
головой. Правый,
левый локоточек Мы
сведем перед собой. Не
хотят коленки спать,
Им давно пора вставать.
Мы коленки выставляли,
Быстро ножки выпрямляли.

Стоя на массажном коврике

«Хлопок перед собой». И.п. ноги врозь, руки за спиной. Вынести руки в перед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п.

«Дружно подышали». И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться вдох. Вернуться в и.п., выдох. То же левой ногой.

Дыхательная гимнастика

«Спрятались». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Присесть, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. - вдох.

Комплекс № 17

«Здравствуй, Солнце»

В кровати

**Смотрит солнышко в окошко
Будит славных всех ребят,
Улыбнулось оно Кате, Насте,
Вове Кто ещё проснулся?
Хорошенько потянулся!**

(движения по тексту)

**Разбудим нашу грудку.
Я в ладоши хлопаю и ногами
топаю. Ручки разотру, тепло
сохраню. Ладошки, ладошки,
Утюжки – недотрожки,
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ножки,
Чтоб бегали по дорожке.**

«Солнышко купается». И.п: лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад.

«Солнечная зарядка» И.п.: лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. Стопы ног на себя и от себя.

Стоя на массажном коврике

«Вот как солнышко встает». И.п: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

«Солнышко танцует». И.п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Дыхательная гимнастика

«Стучит дятел». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, произнести «Бом».

Комплекс № 18

«Лягушки»

Упражнения в кровати

**На болоте две
лягушки, Две зеленые
подружки**

(потягивание лежа)

Утром рано просыпались,

Улыбались, умывались

(движения по тексту)

Полотенцем растирались.

(повороты в стороны,

*поглаживание глаз, лба, щек, носа, подбородка, ушных раковин, плеч,
рук, груди).*

Стоя на массажном коврике

Ножками топали,

Ручками хлопали

Вправо – влево

наклонялись, И обратно

возвращались

(движения по тексту)

Приседали и вставали,

Спинки ровненько

держали Весело шагали,

Прыгали, скакали.

Дыхательная гимнастика

«Лягушка прыгает». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

Комплекс № 19

«Л е т о»

**Светит солнце ярко,
Стало жарко-жарко.
Бабочки проснулись,
Детки улыбнулись.**

В кровати

«Загораем» И. п.: лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги.

«Покувыркаемся в траве». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Ласточка». И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела, ноги вместе. Приподнять плечи, голову, руки развести в стороны, ладонями вверх. Вернуться в и.п..

«Выгляни в окошко». И.п.: сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны. Вернуться в и.п..

«Радуга». И.п.: сидя, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Цветочек» И.п.: присесть, пятки на полу, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. 1- медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2 - руки через стороны опустить вниз. Вернуться в и.п.

«Дождик». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки - «сильный дождик», ходьба - «дождик кончается».

Дыхательная гимнастика

«Нюхаем цветы». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклон головы, глубокий вдох через нос, выдох ртом, произнести: «А-а-а».