

Комплекс утренней гимнастики

Упражнения без предметов

- «Хлопок вверх»
И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу
1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.
- «Качаем головой»
И. П.: ноги вместе, руки на поясе
1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.
- «Наклонись вперед»
И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2- и.п.
- «Маятник»
И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон вправо, 2- наклон влево
- «Приседания»
И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе
1 - присесть, руки вперед, 2- и. п.
- «Прыжки-звездочки»
И. П.: ноги вместе, руки внизу
1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

Комплекс оздоровительной гимнастики после сна

Пробуждение (воспитатель звонит в хрустальный колокольчик):

Колокольчик ледяной,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Гимнастика в постели

Киски просыпаются (Предложить детям вытянуться в кровати, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

Игры с одеялом (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корректирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!
Ну-ка веселее топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем топ, топ, топ!
Топают ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Здравствуйте – до свидания» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

Игра «Поклонились» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Гномик» Ходьба на пятках, руки на поясе.

«Паровоз» Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

«Покачивание». Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

Водные процедуры.