**Гимнастика пробуждения (12-15 мин).**

**Старший дошкольный возраст.**

**Комплекс упражнений № 1.**

**I.** Гимнастика в постели.

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать

правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

***Самомассаж тела.***

***Самомассаж ладоней.***

***Самомассаж фаланг пальцев.***

**II. Профилактика нарушений осанки.**

 Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Дыхательно-звуковая гимнастика.**

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, 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». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**III. Закаливающие процедуры**.

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 2.**

**I .** 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.

***Самомассаж тела***

***Самомассаж ладоней***

***Самомассаж пальцев.***

**II. Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

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

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

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

**Дыхательная гимнастика.**

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**III. Закаливающие процедуры.**

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.

2. Обширное умывание: Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 3.**

**I.** 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.

***Самомассаж тела***

***Самомассаж ладоней***

***Самомассаж пальцев.***

**Массаж ног.**

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

**II. Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

 И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

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

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

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

**Дыхательная гимнастика.**

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

**III.** **Закаливающие процедуры**.

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 4.**

**I. Гимнастика в постели.** (4-5 мин)

1. Легли все на спинку, руки подняли над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).
2. Поработали носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).
3. А теперь приступаем к следующему упражнению - «Маляр». Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. Молодцы. Еще раз. А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3 раза).
4. А теперь я вас всех превращаю в утят. Наши утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати.
5. Неожиданно на пути утятам попадается велосипедист. Он медленно крутит колеса своего велосипеда…. А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…
6. Дошли утята до железной дороги, видят – идет поезд. Нельзя идти по рельсам – железная дорога перекрыта шлагбаумом. Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!
7. Перешли утята железную дорогу и подошли к озеру. А на озере растут цветы – лотосы.

Распускаются цветы необычной красоты… Бутон распускается – понюхали цветок. (Дети через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). И еще разочек: бутон распускается – понюхали цветок.

1. И так хорошо вокруг, что хочется всех обнять! (Руки развели в стороны, затем обхватили себя руками). И еще разочек развели руки в стороны, а затем обняли себя. Молодцы!
2. Выглянуло из-за тучки солнце, и лотос поднял свою голову, потянулся к солнышку (Дети поднимают голову вверх). Солнце зашло – опустил лотос голову. Опять выглянуло – и снова голова лотоса смотрит вверх. И опять солнце спряталось за тучку – и опять лотос опустил голову!
3. Давайте покатаем лотос на карусели! (Вращение головы сначала в правую сторону, а затем в левую).

***Самомассаж тела (лицо, руки, живот, ноги). (*Поглаживание).**

*Самомассаж* *ладоней (растирание)*, *подушечек пальцев*. Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. Счёт до 10.

***Самомассаж фаланг пальцев***. Название пальцев (или счёт до 10)

*Массаж рук.* Пальцами и ладонью правой руки обхватываем запястье левой с внутренней стороны и с силой ведем кисть вверх к плечу по внутренней стороне. Потом обводим плечо и по внешней стороне ведем кисть вниз до запястья*,* тоже с другой ругой.

А сейчас все ребята закроют глазки. (Дети закрывают глаза).

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора вставать!

**II. Комплекс упражнений для профилактики осанки и плоскостопия** (в группе) (2-3 мин).

1 .Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, внутренней.

2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. 1-2- поднять носки стоп и опустить

3-4 - поднять пятки стоп и опустить.

3.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка. Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.

4.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (камешек, желудей, шариков). Удержание и выбрасывание.

**Комплекс дыхательных упражнений** (в группе)(1 мин)

1.*«Подыши одной ноздрёй»***.**

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой

2*.«Гуси».*

И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».

3*. «Большие и маленькие».*

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х». Присесть («Какие мы маленькие»)

**III.** **Закаливающие процедуры** (4-5 мин):

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 5.**

**I. Гимнастика в постели.**

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова,  и дети стали расти

во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком ,то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

***Самомассаж тела***

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж фаланг пальцев.

 **II. Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

(П. Синявский)

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

**III. Закаливающие процедуры.**

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 6.**

 **I. Гимнастика в постели.**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

**Зарядка для глаз.**

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

***Самомассаж тела***

***Самомассаж ладоней***

***Самомассаж пальцев.***

**II. Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Дыхательная гимнастика.**

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**III. Закаливающие процедуры.**

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 7.**

**I. 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.

***Самомассаж тела***

***Самомассаж ладоней***

***Самомассаж пальцев.***

**II. Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

**III. Закаливающие процедуры.**

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо

**Гимнастика пробуждения.**

**Комплекс упражнений № 8.**

**I. Гимнастика в постели.**

Все проснулись, потянулись.

Вместе дружно улыбнулись.

*Точечный массаж.*

И. п. Сесть в кроватках, скрестив ноги.

(*Текст сопровождается воздействием указательного пальца, перпендикулярно к поверхности кожи и в указанной точке, согласно текста, лёгким надавливанием, при котором используется тяжесть пальца, поглаживание. Движение пальца - по часовой стрелке, оно всегда должно быть безостановочным.)*

 Грудку мы слегка надавим,

Шейку гладить мы начнём,

Головку низко мы наклоним,

Сзади косточку найдём (*Массажируется выпуклая косточка шейного позвонка*)

Эту косточку нажмём.

Бровки гладим мы слегка.

Мы над глазками надавим,

Носик вычистим вот так,

Ушкам сделаем зарядку.                             (*Растираем мочки ушей*)

Каж-дый паль-чик ра-зот-рём                (*Каждый слог на палец)*

Рас-ти-ра-ем!

Здесь вот ямочку найдём,          (*Ямочка между большим и указательным пальцем*) И на ямочку нажмём.

Ручки гладим мы слегка,                                            (*Гладить от плеч, до кистей)*

Отдохнуть теперь пора!                                                   (*потрясти кистями рук) Гимнастика для глаз.*

И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.

Движение глазами вправо - влево.

Движение глазами вверх - вниз.

Поморгать глазами.

Повторить 2-3 раза.

«Ящерица»

И.п. Лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой фазе. Повторить нужное число раз.

«Горка**»**

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом колен. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«Тростинка»

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить

вывернутым замочком.

Не сгибая ног и рук наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища).Проделать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

**«**Павлин»

И.п. Стать, по возможности дальше выставив правую ногу вперед. Руки на

поясе.

Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

Вернуться в и. п. Проделать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.

«Гусеница»

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые ноги в коленях, не разводя колени,

приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

***Самомассаж тела.***

***Самомассаж ладоней.***

***Самомассаж фаланг пальцев.***

**II. Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком на внешней, внутренней стороне стопы, раскатывание гимнастической палки стопами.

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

 И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

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

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

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

**Дыхательная гимнастика «Лисичка принюхивается»**

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох.

Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.

**III.** **Закаливающие процедуры**:

1.Ходьба босиком по ребристой дорожке, массажным коврикам, мокрой дорожке.
2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.