



**КОМПЛЕКСЫ
БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ

МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прилетели воробьи

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь. *(Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.)*

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

- Ходьба обычная друг за другом (10 с).
- Ходьба на носочках (10 с).
- Медленный бег (10 с).
- Построение в круг.
- Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.
- «Воробышки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.
- «Спрятались воробышки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.
- «Воробышки дышат». И. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.
- «Воробышки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.
- «Воробышки радуются». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.
- Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с). Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).
- Ходьба по ребристым дорожкам.
- Одевание.



Дрессированная собачка

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче. Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит, дом сторожит. Кто к хозяину идет, она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кровати. (Воспитатель надевает маску собачки.)

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

«Идем за собачкой» — ходьба обычная.

· Ходьба «змейкой», руки за спиной.

· Ходьба на носках.

· Построение в круг.

· **«Собачка приветствует гостей»**. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза. *Указание:* резко голову не наклонять.

· **«Собачка рада детворе»**. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. *Указание:* спина прямая.

· **«Собачка веселит гостей»**. И. п. — сед на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

· **«Собачка радуется ребятам»**. И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный. *Указание:* при повороте помогать руками.

· **«Собачка тренируется»**. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой; темп умеренный. *Указание:* руки от пола не отрывать.

· **«Собачка устала»**. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

· Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем быстро. *Указание:* желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. (Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка уходит.)



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 и переходят в групповую комнату.)*

· **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. 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, ладонками 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 на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? *(Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают по групповой комнате, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаются с солнышком.)*

· Ходьба по групповой комнате в медленном темпе (15 с). *(Проводятся закаливающие процедуры.)*



Просыпающиеся котята

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, сл. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,
Лапки мягоньки, а коготки востры.

Дети. Кошка.

Воспитатель. Правильно, кошка. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть.
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели
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,
переносицы
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно

Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выспались ребята!

Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.

Трясут правой рукой.

Растирают левую руку правой.

Трясут левой рукой.

Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.

Проводят пальцами обеих рук: по лбу от середины к вискам.

Гладят закрытые глаза от

к внешнему краю глаз и обратно Указательным пальцем энергично проводят по крыльям носа.

Гладят и постукивают по груди Руки и ноги поднимают вверх, выполняют хаотичные движения.

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.)



Жучки-паучки

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

· **«Потянулись жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

· **«Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный

· **«Проснулись ушки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

· **«Проснулись лапки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

· **«Жучки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

· **«Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

· **«Веселые жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам.

(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — коврики из палочек). Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)

Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться.
(Дети одеваются.)



Растем здоровыми

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл.

Л.Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату.)

- **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности;
- ходьба «змейкой» между кеглями;
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
- ходьба по гимнастическим палкам;
- подлезание под дуги;
- ходьба по коврикам с шипами;
- ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе);
- бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).
- **Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза. Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с). Энергично произносить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с). Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10 с). Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*



Поиграем с носиком

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят, для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать? Помогает нам дышать.

Аромат цветов вдыхать, фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать.

А еще ведь так удобно на носу очки держать.

Если вы еще в кроватках, есть для носиков зарядка! *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком.

(Звучит спокойная музыка.)

- **«Найди свой носик».** И.п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.
- **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
- **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.
- **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)

- **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).
- **«Петух».** И.п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.
- **«Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.
- **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

(Проводятся закаливающие процедуры.)



Забавный Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. В записи звучит песня «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского.

Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня покажем в наших упражнениях. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

- **«Красивый лоб».** И. п. — лежа на спине. Провести пальца ми обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить пять раз; темп умеренный.
- **«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладош ки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальца ми обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Длинный нос».** И. п. — лежа на спине. Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, слегка подергать себя за нос.
- **«Смешные уши».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с); каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Покажем руки».** И. п. — лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. Похлопывание левой рукой по правой снизу вверх, затем сверху вниз (20 с); темп умеренный.
- **«Покажем ноги».** И. п. — лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повторить пять раз; темп быстрый.
- Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза. *Указание:* вдох и выдох медленные.

(Звучит песня из телефильма «Приключения Буратино», муз. Л. Рыбникова, ел. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)

