**Планирование гимнастики после дневного сна в старшей группе.**

 1-я половина сентября*.*

 **1.Гимнастика пробуждения в постели .**

1.Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей.

 *(дети поднимают руки вверх , машут ими, показывая что они проснулись*).

2.«Помашем солнышку». И.п.: лёжа на спине. Вып.: руки в стороны , вверх, потрясти ими, вернуться в и. п.

3.. «Поиграем с солнышком». И.п.: лёжа на спине. Вып.: одновременно поднимают к верху ноги и руки, затем опускают их.

4. «Жуки барахтаются». И.п.: то же. Вып.: дрыгание руками и ногами.

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети из спальни в группуидут по ребристой доске, по массажным коврикам, строятся врассыпную.

Игра«Как зверята ». Воспитатель называет животного, а дети изображают его.

«Лисичка» *- идут на носках.*

 «Медведь» - *ходьба на внешней стороне стопы,*

«Лось» - *ходьба с высоким подниманием колен*.

«Ёжик» - *ходьба в полуприсяде*.

**3.Профилактика нарушений осанки.**

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки

*(дети* *прыгают на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок *(прыжки вперёд-назад),* стал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

*(дети стоят прямо, руки на поясе)*

Шаг на месте раз-два, раз - два *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали ( *делают приседания*)

Потянулись *(руки тянут к верху)*

И нагнулись *(наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять все дружно встали в ряд и зашагали как отряд.

**4.Дыхательная гимнастика «Ушки ».***.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: лёгкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос. Вернуться в и.п. Тоже к левому плечу.

**5. Водные и закаливающие процедуры***.*

2-я половина сентября.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

1.Тянем руки выше, выше, руками облака достали, и немного выше стали.

*( лежа в кровати тянут как можно выше руки вверх)*

2. Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить. ( *повороты головы вправо, влево*)

3. «Велосипедисты». *Движения ногами, как буд-то езда на велосипеде*.

4. А куда же делись ножки? Одеяло мы подняли, сразу ножки пошагали.

2**. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом идут в группу по извилистой дорожке, по массажным коврикам, по солевой дорожке.*

**3. Профилактика нарушений осанки**.

*Воспитатель проговаривает, дети выполняют соответствующие движения*.

А сейчас [все](http://ds88.ru/535-vse-loskutochki-v-tsepochke.html) по порядку
Встали [дружно](http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) на зарядку.
[Руки в](http://ds88.ru/6153-otkrytoe-zanyatie-po-razvitiyu-melkoy-motoriki-ruki-v-podgotovitelnoy-gruppe.html) стороны - согнули,
Вверх [подняли](http://ds88.ru/5565-nravstvennoe-vospitanie--kak-petrushke-podnyali-nastroenie--zanyatie-v-sredney-gruppe-detskogo-sada.html)- помахали,
Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Затем через левое еще.
[Дружно](http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) все присели - пяточки задели,
На носочках поднялись – опустили [руки](http://ds88.ru/1427-zanyatie-po-podgotovke-ruki-k-pismu-na-temu-v-gosti-belochka-prishla-razvitie-koordinatsii-ruki-po-gorizontali.html) вниз.

**4. Дыхательная гимнастика «**Улыбнулись, потянулись». Улыбку *вдыхаем*, а капризы *выдыхаем.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

 1-я половина октября.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*се движения выполняют по тексту.*

Чтобы сильными стать, надо руки тренировать.

Поднимать и опускать.

Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать и опустить.

Чтобы ноги были сильными,

Будем их тренировать (*поднимание ног вверх, руки прижаты к туловищу).*

А теперь все дружно встали и к дорожкам пошагали.

**2. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом идут по солевой дорожке, по ребристой доске, идут по массажным коврикам. Останавливаются на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.*

Упражнения выполняют из положения основной стойки, руки на поясе.

1.«Подросли*».* Вып.: приподнимание на носочках. *Повторить 5-6 раз.*

2.«Качели».Вып.: Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение. *Повторить 5-6 раз.*

**3. Профилактика нарушений осанки**

1. «Мельница». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: маховые, круговые движения рук.

*2*.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: Поворот вправо, сделать мах правой рукой сзади - вверх, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз в каждую сторону*.

*3*.и.п.: сидя на полу. Вып.: наклоны вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в и.п*. Повторить 4-5 раз.*

4. «На байдарке».И.п.: то же, ноги врозь, руки внизу.

Вып.: повороты вправо и влево, имитируя греблю на байдарке.

 *Повторить 4 раза.*

5. «Прыжки***»***  в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика «**Насос». И.п.: - основная стойка.

Вып.: наклон туловища в сторону - *вдох*, руки при этом руки скользят вдоль туловища. Выпрямиться, при этом громко произнести с-с-с – выдох.

**5**. **Водные и закаливающие процедуры.**

2-я половина октября.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

А у нас котята спят? Просыпаться не хотят?

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне.

 Вот на спинку все легли. Расшалились все они.

*(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

 Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят *.(поднимают вверх руки и ноги, дрыгают ими)*

**2. Профилактика плоскостопия.**

Вам покажем мы немножко , как ступает мягко кошка.

*Дети идут на цыпочках до корригирующих дорожек, затем переходят на обычную ходьбу.*

Идут по массажным коврикам, по солевой дорожке, по ребристой доске, становятся врассыпную.

**3. Профилактика нарушений осанки .**

1 «Ну–ка, кошечка, выгляни в окошечко*».* И.п.: о.с., руки на поясе.

Вып.: повороты туловища и головы то вправо, то влево, при этом руку подносят ко лбу, как бы смотрят в даль).

 *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

2. «Котята, покажите свои лапки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: Поднимать прямые руки в стороны – вверх - опустить.

 *Повторить 5-6 раз.*

3. «Повиляем хвостиком». И.п.: стоя на коленях, руки ладошками вниз, перед собой в упоре на пол.

Вып.: Повороты таза вправо и влево. *Повторить 5-6 раз.*

4.«Котята прыгают*».* Вып.: прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика** «Кошка - царапушка».

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий *выдох* через рот произнося *- ф- ф- ф-.* при этом руки вытянутьвперёд широко растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные процедуры.**

 1-я половина ноября.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Дети выполняют движения по тексту*.

Вы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали…

Хорошо вам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети друг за другом идут в группу на пятках, на наружных сводах стоп, идут с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

**3. Профилактика нарушений осанки**.

1***.***И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п.

 *Повторить 4-5 раз*.

2. И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: непрерывные наклоны влево и вправо.

 *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

3*.*И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой, соеденены в

замок.

Вып.: резкие наклоны вперёд - вниз, « колят дрова». *Повторить 4-5 раз* . *.*

4. Поскокина месте, в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Вып.: поворот головы вправо, сделать короткий *вдох* через нос, вернуться в и.п. – *выдох.*

 *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

2-я половина ноября.

**1.Гимнастика пробуждения в постели .**

Было тихо в спальне, но ребятки встали.

Глазки открывайте, и упражнения начинайте.

*«*Потягивание». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднять правую руку вверх, затем левую, потянуться и отпустить руки. *Повторить 3-4раза.*

«Отдыхаем». И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**3. Профилактика плоскостопия**.Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам, встают на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.

1.«Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п.

 *Повторить 4-5раз.*

2. *«Приседаем****».*** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок. *Повторить 4-5 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

*1.*И.п. – стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: качание рук вперёд-назад, после нескольких качаний поднять руки вверх, посмотреть на них и вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

2. «Покажи руку».И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены.

Вып.: повернуться вправо, отвести руку назад, посмотрев на неё, вернуться в и.п*.* То же влево. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Держим насос».И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Вып.: наклониться вперёд - вниз, руки прямые, вернуться в и.п.

 *Повторить 4-5 раз.*

4.«Мячики прыгают».Подпрыгивание на месте, в чередовании с ходьбой***.***

**5.Дыхательная гимнастика.** 3. Глубокий *вдох* с задержкой дыхания и медленный *выдох.*

**5. Водные и закаливающие процедуры**.

 1-я половина декабря.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*1.Делают движения соответствующие тексту.*

Вверх мы руки поднимаем, а теперь их опускаем.

Теперь ноги поднимаем, их теперь мы опускаем.

Подняли всё вместе руки, ноги: 1 -2 -3 -4 -5 - опустили их опять.

 *Повторяют 2-3 раза.*

2. Игра: "Холодно – тепло**"**. На слово "холодно", дети "сворачиваются в клубок"; на слово "тепло"- дети вытягиваются. *Повторяют 2-3 раза.* **2.Профилактика плоскостопия**. А теперь наши ножки пошагали к дорожкам. *(ходьба на носочках, затем на пятках*)

*Переходят к ходьбе по дорожкам «здоровья» и по массажным дорожкам*.

**3**. **Профилактика нарушения осанки.**

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки. (*прыжки на месте на* *двух ногах, руки слегка согнуты «лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок *(прыжки вперёд-назад)*

Встал зайчонок на пенёк *(стать прямо, руки опустить.)*

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

Шаг на месте раз-два, раз - два *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали *(приседания)*

Потянулись *(руки вверх)*

И нагнулись (*наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять дружно все встали в ряд и зашагали как отряд.

**4Дыхательная гимнастика** «Ушки***»****.* И.п.:– стоя, ноги слегка расставлены.

Вып.: легкий наклон головы вправо, ухо  к правому плечу – сделать *вдох* через нос. Вернуться в и.п.- *выдох.* Тоже влево.

 *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие процедуры .**

2-я половина декабря**.**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Делают движения соответствующие тексту.*

Все открыли глазки, мягко потянулись.
Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать,
Продолжаем мы играть.
Ножку согнули и к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке. *( руками растирают ножки)*

**2*.*Прфилактика плоскостопия.**

*Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п.

 *Повторить 6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая.

 *Повторить 6 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

1. «Хлопки» И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперёд – назад с хлопками перед собой.

 *Повторить 5-6 раз.*

2. «Матрёшки*».*И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе.

Вып.: наклон вправо – выпрямиться, то же в лево

 *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Дотянись*».* И.п.: сидя на полу, ноги врозь. Вып.: наклониться вперёд, коснуться руками пола, выпрямиться. *Повторить 4 раза*.

*4*.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Вып.: поднимать поочерёдно прямые ноги вверх, затем опустить их вместе.

 *Повторить: 4-5 раз.*

5. «Попрыгушки».Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика *«****Маятник»* . И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперёд, руками потянуться к полу, сделать вдох; вернуться в и.п.- *выдох. Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

 Январь.

**1.Гимнастика пробуждения после сна.**

Потянулись, улыбнулись, потихонечку проснулись

( руки поднять вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться)

Я сейчас включаю свет, где тут ваш велосипед?

 (делают круговые движения ногами, голову и плечи не поднимают)

Мы поехали, поехали и к себе в группу приехали.

**2. Профилактика плоскостопия.** Дети идут по корригирующим дорожкам, берут обручи и встают в круг.

**3.Профилактика нарушения осанки**. Упражнение с обручем.

*1*.И.п. - основная стойка, обруч вертикально возле бедер, обхват снаружи. Вып.: поднять обруч вверх над головой, опустить за спину, сгибая руки; поднять обруч вверх – вернуться в и.п. *Повторить 4- 5 раз*.

*2*. И. п. - то же самое. Вып.: наклонить туловище вперед, ноги не сгибать, поставить обруч на пол; выпрямиться, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

*3*. «*Поднимем ноги»*. И.п. – лёжа на спине, задеть обруч за ступни ног, держать его согнутыми руками на ширине плеч.

Вып.: выпрямляя руки и опуская их обратно, поднять прямые ноги вверх, затем опустить их, вертаясь в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

 *4. «Повороты*». И. п. - ноги врозь, обруч вертикально возле бедер, охватом снаружи.

Вып.: повернуть туловище влево, поднять обруч вперед, вернуться в и.п.
 То же в правую сторону. *Повторить по 3 раза в каждую сторону*.
5. « Прыжки» . И.п. - обруч на полу перед носками ног, руки на поясе.

Вып.: прыжки из обруча в обруч.

**4**.**дыхательная гимнастика**  «Гуси». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вып.: делать медленный *вдо*х носом – руки в стороны, медленный *выдох* ртом с произношением «гу-у-у», руки медленно за спину.

**5.Водные и закаливающие процедуры**.

 1-я половина февраля**.**

**1.Гимнастика побуждения после сна.** Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись. (*руки поднять верх, потянуться, расслабиться, улыбнуться*)

Выше ноги поднимаем и за голову бросаем*.( поднять ноги и закинуть за голову). Повторить 3-4 раза.*

Дружно сели на качели и качели полетели*.( лёжа, колени обхватив руками, голову подтянуть к коленям, раскачивание вперёд – назад*

 *Повторить 5-6 раз.*

**2.Профилактика плоскостопия**.

*Ходьба по массажным коврикам по солевым дорожкам*.

Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять, никого не обгонять.

 *Дети переходят на ковер, встают в круг и на ковре растирают стопы ног о ковер:* « идут на лыжах».

Быстро лыжи все одели и вперёд все полетели, мы на горку поднимаемся, с горки дружно все спускаемся *(имитируют движения лыжника поднимания на горку и спускание с горы).*

**2.Профилактика нарушения осанки**.

1. Вверх рука и вниз рука. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: руки поочерёдно поднимают вверх, потянулись и в и.п. вернулись.

*Повторить 4-5 раз.*

2. Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки. Вниз хлопок и вверх хлопок. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Вып.: присели – хлопок над головой; встали – хлопок внизу. *Повторить 4-5 раз.*

3. Руки, ноги разминаем, точно знаем – будет толк.

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: трясут руками и ногами.

4. Крутим, вертим головой (вертят головой). Разминаем шею. Стой!

**4.Дыхательная гимнастика** *«Пастушок дудит в рожок».*

Пастушок, пастушок, подуди-ка нам в рожок.

Ты погромче подуди, и на нас ты погляди.

*Дети «дуют» в рожок, делают вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы при этом сомкнуты.*

**5.Водные и закаливающие процедуры**

 2-я половина февраля**.**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

 *Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения*.

Глазки открываются, реснички поднимаются,

Детки просыпаются, друг другу улыбаются*.( поворот головы вправо-влево*)

Руки выше поднимаем, а теперь их опускаем *( поднимают и опускают руки*)

 Сильно-сильно потянись.*( потягиваются).*

Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись!

**2. Профилактика плоскостопия**.

Ходьба босиком по ребристой доске; ходьба боком , приставным шагом по узкой массажной дорожке, ходьба по солевой дорожке.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1.«Лыжник*»:*  дети имитируют движения ходьбы лыжников течении 1 мин.

2.«Дерево качается***»:*** ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру.

3.« Птица»: И.п.: о.с, руки на поясе. Вып.:  руки вытянуть вперёд, вверх, в стороны, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз*.

4. «Колим дрова*».* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

 Вып.: поднять вверх, сомкнутые в замок руки и резко опустить их вниз, прогнувшись всем телом вниз – «колят дрова».

5. «Прыжки». И.п.: стать прямо, ноги вместе

Вып.: подпрыгивание на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика.** Подыши одной ноздрёй и к тебе придёт покой.

И.п.: основная стойка, указательным пальцем правой рукой закрыть правую ноздрю. Левой ноздрёй делать тихий, продолжительный *вдох*. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть.

**5. Водные и закаливающие процедуры .**

 1-половина марта.

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

Кт**о** спит в постели сладко? Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить.

 *Повторить 4 раза.*

« Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль».

Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

**2. Профилактика плоскостопия**. Ходьба по корригирующим дорожкам, затем ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3**.**Профилактика нарушения осанки.** Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках,( *шагают на месте на носках)*

А потом на пятках (ходьба на месте на пятках).

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

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

Потом быстрее мы пойдем (*быстрая ходьба на месте)*

И после к бегу перейдем. (бег на месте)

**4.Дыхательная гимнастика.**И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животику на уровне пояса. Сделать глубокий *вдох*, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), *выдох* вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

 2-я половина марта.

**1.Гимнастика пробуждения после сна.**

*Дети все движения делают в соответствии с текстом.*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться!

А теперь пошевелите пальчиками рук и пальчиками ног.

Согните руки в локтях, подняв их над головой, соединить в замок.

Хорошо потянитесь всем телом. Потянулись? Встаем!

**2.Профилактика плоскостопия.**

Дети идут по ребристой доске, затем на носочках, затем боком по толстому шнуру.

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1. «Распустились почки*».* И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.

Вып.: вытянуть руки вперёд, пальцы сначала сжать в кулачок, затем разжать.

Руки поднять вверх и повторит тоже самое. *Повторить 4-5 раз.*

2. «Кустик – дерево*».* И.п.: стоя, руки в стороны.

Вып.: присесть, руки вытянуть вперёд, подняться на носочки; вернуться в и.п*. Повторить 4-5 раз.*

3. «Дерево качается*»* . И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: поворот вправо, руки отвести в правую сторону; поворот влево – руки отвести в левую сторону. *Повторить по 3-4 раза в каждую сторону*.

4. «Допрыгни до веточки». Выполняют высокие прыжки, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика** «Ворона» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вып.: руки в стороны, раскрыли крылья – *вдох*; медленно опустить руки вниз , сложили крылья – *выдох.* *Повторить 4-5 раз*.

**5.Водные и закаливающие процедуры.**

 1-я половина апреля.

**1.Гимнастика пробуждения после сна**.

Вы все , дружненько, проснулись? Улыбнулись, потянулись,

*( дети все движения делают соответствующие тексту)*

Улыбнулись, потянулись

Мы становимся все выше

Достаем руками крышу

На два счета поднялись 1 - 2 *(дети встают с кроватей);* 3-4 – руки вниз.

**2. Профилактика плоскостопия**.

*Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п. *Повторить 5- 6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая.

 *Повторить 5-6 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1.И.п.: стать прямо. Ноги слегка расставлены. Руки вдоль туловища.

Вып.: раскачивать руки вперёд-назад, с хлопками впереди; затем поднять плавно руки вверх и опустить их через стороны вниз. *Повторить 4-5 раз*.

2.И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч.

Вып.: поворот вправо, отвести правую прямую руку назад, вернуться в и.п. То же в левую сторону. *Повторить 4-5 раз.*

3. И.п.: то же. Вып.: наклон туловища вперёд – вниз сделать хлопок за левой ногой. вернуться в и.п. Снова наклониться вперёд –вниз – хлопнуть за правой ногой. *Повторить 4-5 раз.*

4.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, при этом сказать «хлоп»; вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Повторить 4-5 раз.*

5. Поскоки на месте, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Вып.: повернуть голову вправо – *вдох* через нос; вернуться в и.п. – *выдох*.

Тоже влево. *Повторить 4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры***.*

 2-я половина апреля.

**1. Гимнастика пробуждения в постели.**

Растаял снег на кочке, пора весну встречать.

Эй, мои цветочки, уже пора вставать!

Подснежники весенние листочки расправляйте, головки поднимайте,

К солнцу потянитесь и всем улыбнитесь.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам*

**2. Профилактика плоскостопия***.* Ходьба по ребристой доске, по солевой дорожке, по массажным коврикам..

1.«Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п.

 *Повторить 4-5раз.*

2. «Приседаем**».** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок. *Повторить 4-5 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1.«Потянулись к солнышку» И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

 Вып.: руки к плечам, вперед, вверх; вернуться в и.п.

 *Повторить 5-6 раз*.

2**. «**Ветер подул».И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; выпрямится, поднять руки вверх и потянуться; вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз*.

3**.«**Дотянись до зелёной травки»»И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: присесть, коснуться пальцами рук пола; вернуться в и.п.

 *Повторить 5-6 раз.*

4..И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 Прыжки и в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием коленей..

**4. Дыхательная гимнастика. «**Чем пахнут цветы?»**.**И.п.: о. глубокий *вдох* носом; *выдох* и произнести «пах – нут мё - дом»;

 *Повторить 3-4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.**

1-я половина мая.

**1.Гимнастика пробуждения после сна.**

Ну-ка, ребятки, сон прошёл и все проснулись.

Улыбнулись, потянулись.

«Как кошечки потянулись» - И. п лежа на спине, произвольное потягивание. «Кошечка на дереве». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу вверх, крепко взять двумя руками за бедро и перебирая руками подняться. *Повторить 3-4 раза.*

**2. Профилактика нарушения осанки.**

**1 «.**Любопытная кошка». И.п.: ноги слегка врозь. Руки вдоль туловища.

Вып.: поворот головы вправо и влево. *Повторить 4-5раз.*

2. «Кошечка наклоняется». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Вып.: наклон к правой ноге, вернуться в и.п. То же к левой ноге.

 *Повторить 4-5раз.*

3. «Котёнок спрятался» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Вып.: «спрятался котёнок в клубочек» - подтянуть ноги к себе, руками обхватить колени; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4.« Котик загорает» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком.

Вып.: согнуть правую ногу в колене, вернуться в и.п. Согнуть левую ногу – и.п. *Повторить 4-5 раз.*

5.«Кошка резвится». Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

**3. Упражнение на дыхание *«Кошка-царапушка».***

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий *выдох* через рот произнося *- ф- ф- ф-.* при этом руки вытянутьвперёд широко растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные и закаливающие процедуры.**

 2-я половина мая.

**1.Гимнастика пробуждение после сна.**

Все открыли глазки, мягко потянулись.
Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать, продолжаем мы играть.
Ногу согнули, к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети идут в группу по массажным дорожкам, по солевой дорожке.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног. Ходьба боком по толстому шнуру. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1*.* И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вып.: соединить локти перед собой, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз*

2**.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки.

3.И.п.: основная стойка. Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4.Прыжки в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика** «Сладкий аромат цветов». И.п.: основная стойка.

Вып.: руки отвести в стороны, глубокий *вдох* носом; наклониться *вперёд*, медленный *выдох* ртом; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.**