

**Комплекс № 1**

**Спит морское царство**

|  |  |
| --- | --- |
| Осьминожка тянет ножки, | полное расслабление |
| Осьминожка поджала  ножки | Небольшое напряжение |
| Раскрылась осьминожка | полное расслабление |
| А теперь мы – рыбки.  Поиграем плавничками, | руки на плечах, медленные круговые движения плечами |
| Проверим чешуйки, | круговые движения плечами |
| Расправим плавнички | провести руками вдоль тела |
| У рыбки хвостик играет. | медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание |
| Расправим верхний  плавничок,  Поиграем плавничком. | перевернуться на живот,  «потряхивание» спинкой |
| А теперь мы – звездочки, | лежа на спине, |
| Раскрылись звездочки. | полное расслабление, руки раскинуты |
| Поплаваем, как жучки-  водомеры. | поелозить по кровати на животе вперед и назад |
| Потянулись,  встряхнулись, |  |
| Вот и проснулось морское  царство. |  |

**Комплекс № 2**

**Лиса с лисятами**

|  |  |
| --- | --- |
| Спит лисичка, детки спят,  Хвостики у всех лежат… | Полное расслабление |
| Лисья семья проснулась,  Заиграла детвора:  Коготки повыпускали, | небольшое напряжение пальцев, расслабление |
| Лапками помахали,  Вот передние играют, | медленные взмахи руками |
| Все, устали, отдыхают. | полное расслабление |
| Хорошо им отдыхать,  Задние хотят играть.  Тихо-тихо начинают, коготки все выпускают, | шевелят пальцами ног  движения ступнями ног |
| Плавно, медленно,  легонько  Лапки кверху поднимают. | спокойное поднимание ног |
| Лапы кверху поднимают, лапами пинают –  Вот как задние играют. | поочередное поднимание ног  круговые движения ногами |
| Все, устали, отдыхают. | полное расслабление |
| Надоело хвостику лежать,  Надо с ним нам поиграть:  На локти и колени встали,  Хвостом дружно помахали, | на локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо |
| Головушкой покачали. | кивки головой вперед |
| Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора. | прогибание спины, имитация лакания молока |
| Легли лисята на живот,  Откинули лапки.  Легко лисятам, хорошо,  Отдыхают цап-царапки. | полное расслабление на животе |
| Лисята шерсткой  потрясли,  Вздохнули и гулять пошли. | Общее потягивание |

**Комплекс № 3**

**Кошечки**

|  |  |
| --- | --- |
| Кошечка проснулась, легко потянулась, | легкое потягивание |
| Раскинула лапки, выпустила коготки, | расслабление,  напрячь пальцы |
| В комочек собралась,  Выпустила коготки, | небольшое напряжение |
| И снова разлеглась. | полное расслабление |
| Кошечка задними  лапками  Легонько пошевелила, | пошевелить пальцами ног, стопами  легко напрячься, |
| Расслабила лапки. | расслабиться |
| Кошечка замерла –  Услышала мышку, | общее напряжение |
| И снова легла – вышла ошибка. | общее расслабление |
| Кошечки, проверьте свои хвостики,  Поиграйте, кошечки, хвостиком. | повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо |
| Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. | прогибание спины с продвижением вперед |
| Кошечка потянулась,  Кошечка встряхнулась и пошла играть. | общее потягивание |

**Комплекс № 4**

**Часики**

|  |  |
| --- | --- |
| Спят все, даже часики  спят.  Заведем часики:  Тик-так – идут часики. | движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается |
| Тик -так – идут часики – | движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением |
| Остановились часики. | расслабление рук |
| Тик -так – идут часики – | движения в стороны головой |
| Остановились часики. | общее расслабление |
| Тик-так – идут часики. | движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами) |
| Остановились часики, | общее расслабление |
| Тик-так – идут часики. | движения животом (кто как может) |
| Остановились часики. | общее расслабление |
| Отремонтируем часики  Чик-чик. | движения руками (имитация) |
| Пошли часики и больше не останавливаются | дети встают |

**Комплекс № 5**

**Воздушные шарики**

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня мы – воздушные  шарики.  Надуваем шарики, | вдох через нос |
| Надулись пальчики рук, | медленное шевеление пальцами рук |
| Выпустили воздух. | расслабление |
| Надулись ручки – | медленные взмахи руками, небольшое напряжение |
| Выпустили воздух. | расслабление |
| Надулись пальчики ног – | медленное шевеление пальцами ног |
| Выпустили воздух. | расслабление |
| Надулись ножки – | медленное поднимание ног, небольшое напряжение |
| Выпустили воздух. | расслабление |
| Мы – воздушные шары,  Мы катаемся с горы. | перекатывание на спине влево – вправо |
| Мы – воздушные шары,  Мы катаемся с горы. | перекатывание на животе влево – вправо |
| Сильно-сильно надулись воздушные шарики – | общее напряжение |
| Выпустили воздух. | общее расслабление |
| Надулись немного шарики и покатились в группу | дети встают и идут в группу |

**Комплекс № 6**

**Рыбка**

|  |  |
| --- | --- |
| Спят рыбки….  Пошевелили тихонько правым плавничком, | пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой |
| Левым плавничком. | пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой |
| Отдыхают плавнички. | расслабление |
| Поиграем плавничком на спинке. | лежа на животе, движения спиной влево – вправо |
| Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик) | пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой |
| Погладим свои чешуйки, | общее поглаживание |
| Потянемся – | потягивание |
| Проснулись рыбки. | подъем |

**Комплекс № 7**

**Объявляется подъем!**

|  |  |
| --- | --- |
| Объявляется подъем!  Сон закончился –  встаем!  Но не сразу.  Сначала руки  Проснулись, потянулись. | Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны. |
| Выпрямляются ножки,  Поплясали немножко. | Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати. |
| На живот перевернемся,  Прогнемся. | Упражнение «Колечко» |
| А потом на спину снова, вот уж мостики готовы. | Упражнение «Мостик» |
| Немножко поедем  На велосипеде. | Имитация движений велосипедиста |
| Голову приподнимаем, | Приподнимают голову |
| Лежать больные не желаем. | Встают |

**Комплекс № 8**

**ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!**

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимайся, детвора!  Завершился тихий час,  Свет дневной встречает  нас.  Мы проснулись,  потянулись | Потягивания, повороты |
| Приподняли мы головку, | Приподнимания |
| Кулачки сжимаем ловко. | Сжимание – разжимание кистей |
| Ножки начали плясать,  Не желаем больше спать. | Движения стопами в разных направлениях |
| Обопремся мы на ножки,  Приподнимемся немножко. | Упр-е «Мостик» - лежа, ноги расставлены, приподнимание таза |
| Все прогнулись, округлились,  Мостики получились.  Ну, теперь вставать пора,  Поднимайся, детвора!  Все по полу босиком,  А потом легко бегом.  Сделай вдох и поднимайся,  На носочки поднимись.  Опускайся, выдыхай  И еще раз повторяй.  Стопу разминай –  Ходьбу выполняй. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы |
| Вот теперь совсем проснулись  И к делам своим вернулись. |  |

**Комплекс № 9**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!**

|  |  |
| --- | --- |
| Ребятки, просыпайтесь!  Глазки, открывайтесь!  Ножки, потянитесь!  Ручки, поднимитесь! |  |
|  | Мы сначала пойдем  Очень мелким шажком.  А потом пошире шаг,  Вот так, вот так. |
| На носочки становись,  Вверх руками потянись.  Выше ноги поднимай  И как цапелька шагай. |  |
|  | «Самолетики»  на аэродроме сидели,  а потом они полетели.  Долго-долго по небу летали,  Затем приземлились –  Устали. |
| Мячик прыгал  Высоко – высоко… Покатился Далеко – далеко…  Он юлою закрутился,  Вот уже остановился. |  |
|  | Ах, как бабочки летают,  И танцуют, и порхают.  Вдруг замрут,  Не шевелятся,  На цветок они садятся. |

Наконец-то мы проснулись

И к делам своим вернулись.

**Комплекс № 10**

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!**

Просыпайтесь, потянитесь,

На бок повернитесь.

Слегка приподнимитесь,

А потом – садитесь.

А теперь вставайте,

Движенье друг за другом начинайте.

# По кругу шагаем

И руки поднимаем.

Затем трусцой передвиженье,

И дальше – легкое круженье.

Врассыпную

Всем подвигаться пора,

Поднимитесь на носочки детвора!

Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.

Теперь остановитесь

И вниз наклонитесь.

Выпрямляясь, глубоко вздохните,

И еще раз повторите.

Теперь можно приседать,

И кружиться, и скакать.

Затем к танцу приступить

И фигурой удивить.

**Комплекс № 11**

**«Бодрость»**

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

В потолочек оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,

Друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись

И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,

Шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам,

А потом и за дела.

**Комплекс № 12**

**Гимнастика пробуждения.**

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, и 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 (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).
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 (Дети садятся в позу лотоса).

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

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора вставать!

**Комплекс № 13**

**Кто спит в постельке сладко?**

**Давно пора вставать.**

**Спешите на зарядку,**

**Мы вас не будем ждать!**

**Носом глубоко дышите,**

**Спинки ровненько держите.**

**1. «Потягушки**»-4-8раз (в зависимости от возрастной группы); И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-потянуться напряженными руками к стопам, пальцы растопырены, голову не поднимать;

2-потянуться напряженными руками вверх: З-И.п.

**2. «Натянутые носки»-4-8** раз; И.п.: тоже;

1 -тянуть носки к рукам, ноги не поднимать; 2-И.п.

**3. «Прятки**»-4-8 раз; И.П.: то же, руки под головой в замок, локти разведены; 1-поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2-И.п.

**IV. «Вертушки**»-4-8 раз;

И.п.: то же, руки вытянуть вверх, ноги слегка приподнять от опоры; 1-развернуть кисти и стопы наружу;

2-развернуть кисти и стопы во внутрь; З-И.п.

**5. «Коробочка»-4-8** раз;

И.п.: то же, руки в стороны;

1-Оторвать голову от опоры, обхватить колени руками и подтянуть к груди (удерживать позу 2-3 сек.); 2-И.п.

**Комплекс № 1**4

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз***
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. ***Повторить 5-6 раз***

**Комплекс № 1**5

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. ***Повторить 4-6 раз***
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. ***Повторить 4-6 раз.***
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. ***Повторить 3-5 раз***
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. ***Повторить 5-7 наклонов.***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю - ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!   И однажды темной ночью колдунья  собралась готовить колдовское усыпительное зелье   1. Посмотрела, нет ли кого рядом   Выбралась наружу   1. Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем | Просыпаемся и делала из одеяла пещеру  Открываем один глаз, другой, высовываем голову  Выбирается из под одеяла, расправляем его |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. «Темнота! Ничего не видно!   Где же луна? Вот она!   1. Соберу - ка лунный свет,   Он в колдовстве очень нужен.   1. А теперь для зелья мне нужны травки   Эта травка для невидимости,  Эта для превращения  Эта травка для того, чтобы летать  Без чего еще не сварить колдовской отвар?  Без лягушек! На болота надо идти | Повороты головой вправо-влево, вверх-вниз  Тянемся вверх, встаем на носки  Наклоны вперед,  берем травки, выпрямляемся, «кладем в карман» |
| *III Закаливание:*   1. Какая трясина! 2. Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна! | Прыгаем |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Теперь пора бежать домой,  Варить отварчик колдовской  Ух, устала. | Бег на месте  Вдох-выдох |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Головастики»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Мы братья головастики  Любители гимнастики.  Ныряем кувыркаемся,  Всплываем, улыбаемся.  Головастики спешат  Превратиться в лягушат. | Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги  Стоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемся  Лежа на спине имитируем плавание |
| *II Упражнение возле кровати:*  Все попрыгали в ушат  А потом в болото  Где светило солнце  Ква-ква-ква  Хороша трава | Прыжки (изображая лягушек)  Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицо  Приседание |
| *III Закаливание:*  Там летали комары,  Пых, пыхтели от жары | Ходьба и бег по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Лягушат они боялись,  И за кочками скрывались  И взлетали высоко  Нам поймать их не легко | Продолжительный вдох через нос – присели  Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Просыпалочка - заряжалочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Добрый день!   Скорей проснись!  Солнцу шире улыбнись!   1. Глазки открываются   Реснички поднимаются   1. Дети просыпаются   Друг другу улыбаются | Потянулись лежа в кровати  Легкий массаж лица  Лежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Что за чудная зарядка   Как она нам помогает  Настроенье улучшает  И здоровье укрепляет.   1. Крепко кулачки сжимаем   Руки выше поднимаем!   1. Сильно – сильно наклонись   Солнцу шире улыбнись! | Растираю ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки  Наклон вперед, руки на пояс |
| *III Закаливание:*  По дорожке ты пойди  Грибы, ягоды найди | Ходьба по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Дышим ровно, глубоко  И свободно и легко!  Потянулись, улыбнулись  Наконец – то мы проснулись.  Добрый день!  Пора вставать,  Заправлять свою кровать. | Глубокий вдох носом, выдох ртом |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Вместе с солнышком»***

|  |  |
| --- | --- |
| Стало солнце просыпаться  Стали детки просыпаться.  Солнцу лучики пустило,  И ребяток разбудило.  Им вставать уже пора,  Ждет их новая игра.  Для ручек, для ножек,  Головки и спинки.  Готовы они к воздушной разминке. |  |
| *I Упражнение в кровати:*  Все проснулись? Потянулись!  С боку на бок повернулись, -  И на спинку все легли,  Расшатались как могли.  Ручки вверх и ножки вверх,  Пошалить сейчас не грех. | Лежа на спине  Упражнение «жучок» |
| *II Упражнение возле кровати:*  Сели! Посидели!  Головой повертели  Вправо, влево, вбок, вперед,  А потом наоборот.  Руки вверх подняли  Ими помахали | Приседание  Махи руками |
| *III Закаливание:*  Все скорее встали  И дружно пошагали.  По траве, по песочку,  По камушкам, по кочкам.  Ножки закаляются,  Детки не пугаются | Ходьба по резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Вот уже домой пора  Ждут вас дома детвора  Будут детки смелыми,  Ловкими, умелыми  Вырастут большими  Станут вот такими! | Упражнение на дыхание «домик»  Потягиваются |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Кисонька - мурысонька»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  На скамейке у окошка  Улеглась и дремлет кошка.  Киска глазки открывай!  День зарядкой начинай!  Захотела наша кошка  Когти поточить немножко. | Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове  Открывают глаза, обвести глазами комнату  Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения |
| *II Упражнение возле кровати:*  Кошка хвостиком махнет  Спинку плавно разогнет | Повороты головы влево, вправо  Наклоны вперед, назад, руки вверх |
| *III Закаливание:*  Кошка умывается,  Лапкой утирается |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Спинку выгибает  Нас она не знает! | Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох- выдох (звук ш-ш-ш) |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Джунгли»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Поедем все друзья на юг,  И встретим море голубое  Оно теперь наш старый друг  И нас нельзя разлить водою.  Крокодил ждет гостей  Пасть его полна гвоздей  Я спросил у крокодила:  «Здесь овца не проходила?»  А злодей лежит на дне  И подмигивает мне! | Сидя по-турецки изображаем будто едем  Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ямке.  Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.  Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.  Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны – вместе  Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожу  Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом  (Массаж для профилактики простудных заболеваний) |
| *II Упражнение возле кровати:*  Девочки и мальчики  Сейчас мы попугайчики!  Быстро все на пальму сели  Друг на друга поглядели | Наклоны головы в стороны  Приседание |
| *III Закаливание:*  Головами повертели  По дорожкам полетели. |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Крылья хорошо иметь  Сидеть можно  И лететь. | Вдох  Вдох |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Забавные котята»***

*I Упражнение в кровати:*

1. «Котята просыпаются» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимают правую руку, затем левую, потянуться
2. «Потянули задние лапки» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попере-менно опустить
3. Ищут «Маму кошку» И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой вправо – влево в и.п.
4. а) «Котенок сердитый» И.п. стоя на четве-реньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»

б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четве-реньках Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом

*II Упражнение возле кровати:*

1. «Котята кивают головой» И.п. о.с. руки на поясе 1 – наклоны головы влево, сказать «мур», 2 – и.п., 3- то же в другую сторону.
2. «Котята сердятся» И.п. о.с. 1 – нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш»

*III Закаливание:*

Ходьба по тренажерам, солевая дорожка

*IV Упражнение на дыхание:*

1. «Вежливые котята» И.п. о.с. руки на поясе 1 – и.п. вдох, 2 – присесть, повернуться в сторону, сказать «мяу», 3-0и.п. вдох, 4 – то же влево
2. «Котята ловят бантик» И.п. о.с. руки опущены В. 1 – и.п. вдох, 2 – прыжок с хлопком вверх, сказать «хлоп»

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №1**

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти,

приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в

колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-

держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

5. Ходьба по полу без покрытия.

6. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

7. Упражнения на дыхание:

И.п.: стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу-

фу-фу»)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка,

три Егорка» (Д-3 раза)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №2**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.-лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую

руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.-лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с

продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Часики». И.п.-стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Вып.: размахивать

прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (Д-10 раз).

«Трубач». И.п.-сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный

выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №3**

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять

прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.:1-одновременно поднять

прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух

ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по

бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные

движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №4**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №5**

1. И.п.: лёжа на кровати на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание

пальцев ног с разведением стоп.(Д-8 раз)

2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.:

одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с

продвижением.

5. Упражнения на дыхание:

«Лыжник». И.п.-ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Вып.:имитация

ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м» (Д-1 мин)

«Гуси». И.п.-о.с. Вып.: медленная ходьба по залу, на вдох руки поднять в стороны, на

выдох- опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у-у». (Д-1-2 мин)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №6**

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти,

приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в

колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-

держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

5. Ходьба по полу без покрытия.

6. Упражнения на дыхание:

«Каша кипит». И.п.- сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Вып.: втягивая

живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь и выпячивая живот-выдох. При выдохе

произносить звук «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка,

три Егорка» (Д-3 раза)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №7**

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять

прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.:1-одновременно поднять

прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух

ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по

бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные

движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №8**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.- лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую

руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.- лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с

продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Ёжик». И.п.- сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Вып.: согнуть

ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф».(Д-4-5 раз)

«Шар лопнул». И.п.-ноги слегка расставив, руки опустить вниз. Вып.: разведение рук в

стороны-вдох, хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №9**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

94

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №10**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

**Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики.**

**Комплекс №1 « НА МОРЕ»**

1. « Какое море большое»

И.П. –О.С. 1- вдох -руки в стороны, вверх, подняться на носки, 2-выдох, руки вниз, опуститься на стопу «АХ» 3-4р.

2. « Чайки ловят рыбу в воде»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2-выдох, вернуться в исходное положение; 3-4 раза.

3. « Створки раковины раскрываются»

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох, живот втянуть. 2-выдох, сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-Ш»

4. «Пловцы»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1- вдох- поднять левую руку; 2- выдох мах левой рукой вперёд. 3-4р. То же правой рукой.

5. « Дельфин плывёт»

И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях.1-вдох, наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена 2-выдох, вернуться в И.П.; 3-вдох наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого согнутого колена 4- выдох, вернуться в И.П.

**Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики.**

**Комплекс №2 « ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

1. « Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо 3-вдох вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.

2. « Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»

И.П. –ноги врозь, руки опущены.1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдыхом. Вернуться в И. П.

3. « Стоит Алёна, листва зелёна»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» ( жёлуди)

И.П. –ноги вместе, руки за голову.

1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

5. « В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» ( Орех);

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

**Комплекс №3 Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

***1. Организационный момент*** · «найди и покажи носик». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

***2. Основная часть***

Игровые упражнения с носиком.

* «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

* «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

* «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

* «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

* «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

* «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

***Заключительный этап.***

* «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

***Примечание.*** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрей найди,  
Тёте ... покажи.  
Надо носик очищать,   
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!   
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой*.

# 

**Игровые упражнения для дыхательной гимнастики**

**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 раз

**Петух» -** крыльями взмахнул петух,

всех нас разбудил он вдруг

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - поднять руки в стороны(вдох)

2 - хлопнуть руками по бедрам «ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

**«Насос»** накачиваем мы воды,

чтобы поливать цветы

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - наклон туловища в сторону(вдох)

2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох) 10 раз

**«Семафор»** - самый главный на дороге,

не бывает с ним тревоги

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 - поднимание рук в стороны(вдох)

2 - медленное отпускание рук с длительным выдохом и произнесение:»с-с-с» 5 раз

**«Дыхание**» подыши одной ноздрей,

и к тебе придет покой

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох,

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. 4 раза

**«Ежик» -** ежик добрый, не колючий,

посмотри вокруг получше

И.п. – основная стойка.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом,

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот. 7 раз

**«Регулировщик»** - верный путь он нам покажет,

повороты все укажет

И.п. - стоя, ноги, на ширине плеч.

1 - правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом),

2 - левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р-р-р» 7 раз

**«Гуси летят**» - гуси высоко летят,

на детей они глядят.

И.п. – основная стойка

1 - руки поднять в стороны (вдох),

2 - руки отпустить вниз со звуком «г-у-у», (выдох) 4 раза

**«Маятник» -** влево, вправо, влево, вправо,

а затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох)

1 - наклон вправо (выдох),

2 – и.п. (вдох),

3 - наклон влево (вдох),

4 – и.п.

**«Вырасти большой**» - вырасти хочу скорей,

добро делать для людей.

И.п. – основная стойка

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох),

2 - опустить руки вниз, отпуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х» 5 раз

**«Ушки» -** ушки слышать все хотят,

про ребят и про зверят.

И.п. – основная стойка

1 - наклон головы вправо - сильный вдох,

2 - наклон головы влево - произвольный выдох. 5 раз

**«Задувание свечи**» - нужно глубоко вздохнуть,

чтобы свечку нам задуть.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание,

2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха и сказать «Фу-уу». 4-6 раз

**«Ветер**» - сильный ветер вдруг подул,

слезки с наших щечек сдул.

И.п. – основная стойка

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 - сделать полный вдох, выпячивая живот,

2 – задержать дыхание на 3-4 сек.

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз

**«Удивимся**» - удивляться чему есть,

в мире всех чудес не счесть

И.п. - встать прямо, отпустить плечи и сделать свободный вдох.

1 - медленно поднять плечи, одновременно делать выдох,

2 – и.п. 7 раз

**«Поворот**» - вправо, влево повернемся

и друг другу улыбнемся.

И.п. – основная стойка

1 - сделать вдох,

2 - на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед,

3 - вернуться в и.п. 7 раз

**Д/В »8 2005»**

# Комплекс № 1

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражне­ния, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз. .

# Комплекс № 2

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – право. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – -5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 – 6. Повторить 3 – 4 раз

# Комплекс № 3

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 – 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 – 4, затем налево на счет 1 – 4 и прямо на счет 1 – 6. Поднять глаза вверх на счет 1 – 4, опустить вниз на счет 1 – 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

**Комплекс № 4**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. ***Повторить 5-6 раз.***
2. Быстро моргать в течение 15 сек. ***Повторить 3-4 раза.***
3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

**Комплекс № 5**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. ***Повторить 5-6 раз.***
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. ***Повторить 3-4 раза в каждую сторону***

**«Гимнастика для глаз – весело, полезно, интересно!».**

ПЕРВЫЙ БЛОК способствуют укреплению мышц и повышению эластичности суставно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника, улучшению питания мозга.

**1. «Слон»** Исходное положение (и. п.) – сидя на мяче, стуле, гимнастической скамейке или стоя; руки за спиной, кисти в замок. Наклоны головы вперед – назад: Головой кивает слон,

Он слонихе шлет поклон.

**2.»Зяблик»** И. п. – то же; руки на пояс, локти в стороны (это «крылышки у зяблика»). Повороты головы вправо – влево: «Пинь – пинь – пинь!

Шубу скинь – скинь – скинь!»

Зяблик распелся, зяблик согрелся!

ВТОРОЙ БЛОК нашей гимнастики – это самомассаж тканей, расположенных вокруг глаз.

**1. Поглаживание круговой мышцы глаза.** Производится подушечками указательных и средних пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Над бумажным над листом

Машет кисточка хвостом.

Да не просто машет,

А бумагу мажет.

Красит в разные цвета.

Ах! Какая красота!

**2. Пощипывания бровей** от внутреннего угла глаза к наружному, выполняются большим и указательным пальцами. Закричу я: «Га – га – га!»

Налечу я на врага.

А когда я разозлюсь,

Очень больно я щиплюсь!

**3. Пунктирование кончиками указательных и средних пальцев круговой мышцы глаза** (это «бегущие ножки»). Выполняется от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей. Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили!

ТРЕТИЙ БЛОК – это энергетическая зарядка глаз по М.С. Норбекову. «Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам. Кладем кисти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков. Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками. Энергия из центра ладошек пойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником»

ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК – тренировка мышц глаз.

**1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу**. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол: Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. **Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):**

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

**3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают**.**

**4. Слегка зажмуриться:**

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

**5. Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони:** Щеткой чищу я щенка,

Щекочу ему бока.

В зависимости от возраста детей в комплекс зрительной гимнастики из каждого блока мы включаем от 2 до 5 упражнений.