**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на 1 – 30 ноября.**

**«Прогулка в лес»**

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища,

 потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»

 (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох,

 сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги

 на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища

 вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с.

 вдох, руки стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох,

 выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли»

 (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на

 носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый

 сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки

 вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх,

 подняться на носки, выдох, и.п.

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на 1 – 15 ноябрь.**

 **«Просыпающиеся котята» (октябрь)**

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. (Кошка)

В-ль.   Правильно,   киска.  Предлагаю вам  поиграть, сегодня мы с вами — маленькие пушистые котята.

**Кот решил котят учить,**

**Как же нужно лапки мыть,**

**Мы недалеко сидели,**

**Все движенья подглядели.**

***Выполняют движения по тексту***

**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,**

**Каждый гладим, умываем.**

**Чистим носик осторожно.**

**Грудку нам разгладить можно.**

**Вот и чистые котята,**

**Вот и выспались ребята!**

 (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, выполняют закаливающие процедуры.

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на декабрь 2017.**

**«Самолет»**

И.п.- сидя, ноги скрекстить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

И.п.- то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел.

И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5.И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)

6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна №5**

**на январь 2018г.**

 **«Веселый зоопарк»**

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль:  Дети,    за    вами    было    интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».**  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

**2.«Приветствие волчат».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».** И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5. Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. (дети выполняют закаливающие процедуры)

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на февраль 2018г.**

**1. «Насос»**

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

**2. «Ванька – встанька»**

И.п. – лежа, вдоль туловища

постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

**3. «Греем ножки»**

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.(5 – 6 раз)

**II. «Ножки»**

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки. (ходьба)

По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели).

Воспитатель: Где мои детки? (2 раза)

(детки встают) – Вот они.

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на март 2018г.**

**1. «Разбудим глазки».**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

**2. «Потягушки».**

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

**3. «Посмотри на дружочка».**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

**4. «Сильные ножки».**

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

 **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия** (в группе).

1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на апрель 2018г.**

**ПОПУГАЙ**

1. Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
*(Руки в стороны, влево, вправо.)*

2. Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
*(Потянуться на носках, руки вверх.)*

3. В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
*(Делать приседания.)*

4. Прыгал, кланялся, шалил,

С малышами говорил.
*(Наклоны головы или туловища вперед.)*

**Дыхательные упражнения:**1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт). (2 раза)
2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)

**Ходьба по корригирующим дорожкам.**

**Воздушно-двигательная гимнастика после сна**

**на май 2018г.**

**«Прогулка в лес»**

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки
стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.