**Комплекс № 1**

**Средняя группа**

**Сентябрь, январь, май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Дозировка | Организационно - методи­ческие указания |
| **I. Разминка в постели (без подушек).**  **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, вернуть 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.  **5. «Весёлая зарядка».**  И. п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.  **П. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).**  **1. «Погладим носик».**  И. п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-  вдох. На выдохе постучать по крыльям носа  указательными пальцами.  **2. «Подыши одной ноздрёй».**  И. п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй. | 6 мин.  10 сек.  4 раза.  2раза в каж­дую сторону.  2-3 раза каж­дой ногой.  4-5 раз.  7 мин.  5 раз.  10 сек. каж­дой | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Носки от пола не отрывать.  В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».  Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.  Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей.  Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |
| 1. **«Гуси».**   И. п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».   1. **«Часы».**   И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возращение в и. п.- вдох. После этого наклон в правую сторону   1. **«Большие и маленькие».**   И. п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколь­ко секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и. п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).  **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком по массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 4 раза.  4 раза.  4 раза.  2-4 мин | При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд  Ноги не сгибать.  Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх |

**Комплекс № 2**

**Октябрь, февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно –  методи­ческие указания. |
| **I. Разминка в постели:**   1. **«Разбудим глазки».**   И. п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.   1. **«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.   1. **«Разбудим ручки».**   И. п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.   1. **«Постучим по коленочкам».**   И. п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.   1. **«Весёлая зарядка»**   И. п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.  **II. Подвижные игры (в группе).**   1. **«Ровным кругом».**   Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом  Друг за другом  Мы идём за шагом шаг  Стой на месте!  Сделаем вот так!»  С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает вос­питатель.   1. **«Найди себе пару».** Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. 2. **«Найди, что спрятано».**   **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком по массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 6 мин.  10 сек.  4 раза.  10 сек.  4-5 раз.  5 раз.  6 мин.  4-5 упражнений.  3 раза.  3 раза. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать.  Носки от пола не отрывать.  Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.  Каждый раз менять пару. |

**Комплекс № 3**

**Ноябрь, март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методи­ческие указания. |
| **1.Разминка в постели:**  **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.  **II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).**  1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.  2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.  3. И. п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.  4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диамет­ром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.  5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.  **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком массажным коврикам. | 4 мин.  10 сек.  4 раза.  2 раза в каждую сторону.  2-3 раза каж­дой ногой.  6-7 мин.  10 м.  5 раз.  5 раз.  8-10 раз каж­дой стопой.  5 раз каж­дой ногой.  2-4 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С  Руки на поясе. Дыхание произвольное.  Спина прямая. Темп средний.  То же.  Палку прижимать плотно к стопе.  Выполнять произвольно. |
| 2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. |  |  |

**Комплекс № 4**

**Декабрь, апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методические указания. |
| I.Разминка в постели:  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. «Сильные ножки».  И. п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади.  Поднять правую ногу согнутую в колене.  Вернуться в и. п. То же левой ногой.  II. Комплекс музыкально – ритмических  упражнений (в группе).  **«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского**  1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу.  Руки через стороны вверх, хлопок над  головой с полуприседом.  2.И.п. – стоя руки на поясе.  Повороты туловища в правую и левую сторону  с полуприседом.  3. И. п.- стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки  к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.  5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги  вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой  ноги к груди.  6. И. п. – стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  7. И. п. – сидя на коленях, руки на поясе.  Встать на колени, руками сделать хлопок  над головой. Вернуться в и. п.  8. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе.  Наклоны головы вправо, вернуться в и. п.  То же влево.  9. И. п. – стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  III. Закаливающие процедуры:  1.Ходьба босиком по массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  \* Намочить обе ладошки и умыть лицо.  \* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться  насухо. | 2 мин.  10 сек.  4 раза.  2-3 раза  каждой ногой.  6 мин.  **1 куплет.**  4-6 раз.  4 раза  в каждую  сторону  **Припев.**  **2 куплет.**  6 раз.  4 раза  каждой ногой  **Припев.**  **3 куплет.**  4 раза.  4 раза  в каждую  сторону.  2-4 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Спина прямая.  Групповая комната должна  быть проветрена до t 19-17 С.  Руки прямые.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Темп средний.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать, спина  прямая.  Темп средний.  Носок тянуть вниз.  Дыхание произвольное.  Темп средний.  Спина прямая.  Дыхание произвольное. |