

## Комплекс №1.

(включить не громко музыку для пробуждения)

### Гимнастика в постели

Потягивание И.п. - лежа на спине, руки поднять вверх.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты (2 -3 раза)

«Ножками подвигаем»

А) вдох - вытянуть правую ногу, выдох - расслабить;

Б) то же левой ноги;

В) то же - две ноги вместе.

Игра «Холодно и жарко» (напряжение и расслабление мышц). И. п. - лежа на спине. На сигнал «Холодно!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Жарко!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Массаж («Умываемся после сна»), И.п. - сидя в постели, ноги скрестно,

А) «Умывание» лица руками;

Б) руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

В) руки на коленях - растирание;

### Профилактика плоскостопия

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам.

Ходьба по кругу на носках, руки к плечам, на пятках, руки на поясе, высоко поднимая колени (по 1 кругу)

### Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Большие и маленькие».

А) Встать на носочки, руки поднять вверх и вытянуться всем телом;

Б) Присесть на корточки, обхватить руками колени (6 раз).

Упражнение «Щенок». Дети становятся на колени и ходят на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге они подтягивают вперёд колени, стараясь коснуться им носа.

### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Часики». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок,

Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 6 раз.

«Одуванчик». И.п. - стоя, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, на выдохе подуть на одуванчик. Повторить три-четыре.

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

Игра «Выдуй шарик из чашки». И.п. - стоя с опорой на кисти и ступни. В чашке на столе лежит шарик от настольного тенниса, дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняются над чашкой и дуют в неё так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды. Затем можно переходить к водным процедурам,

**Комплекс №2.**  
(включить не громко музыку для пробуждения детей)

**Гимнастика в постели.**

Потягивание («разбудить ноги») И. п. - из позиции лежа на спине,

1. *На вдохе* левая нога тянется пяточной вперед по кровати, а левая рука - вдоль туловища вниз. Руки и ноги максимально растянуты.
2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. Руки и ноги максимально растянуты.
3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки - вниз вдоль туловища.

Массаж («разбудить руки»). И.п. - сидя в постели, ноги скрестно.

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (**моют**), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Руки будят ноги; поглаживают их. похлопывают. Повторить три-четыре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба босиком: на пятках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, руки на пояс, бег «змейкой» с переходом на ходьбу, ходьба без задания (по 1 кругу)

**Профилактика нарушений осанки.**

Упражнения «Играем в котёнка». И.п. - стоя на четвереньках.

1. «Котёнок потягивается» Сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
2. «Котёнок шипит» Выгнуть, округлить спину, пытаюсь коснуться подбородком груди.
3. «Котёнок мурлыкает» Прогнуть спину и поднять высоко подбородок, мурлыкает и хочет, чтобы его погладили.
4. «Котёнок достаёт фрукты с дерева» Поднять правую руку вверх, стараясь дотянуться до яблока, то же левой рукой.

**Дыхательная гимнастика**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Дудочка» И.п. - сесть на стул, кисти рук сжаты, как - будто в руках дудочка. Поднести руки к губам, сделать медленный выдох и произнести звук «п-ф-ф-ф-ф» (4 раза)

«Петушок» И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны на вдохе, похлопать ими по бедрам и произнести на выдохе «ку-ка-ре-ку» (4раза).

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.**

Игра «Весёлая пчёлка». И.п. - стоя. По команде дети делают свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представляют, что пчёлка села на руку, ногу, нос. Затем можно переходить к водным процедурам.

### Комплекс №3.

(включить не громко музыку для пробуждения)

#### Гимнастика в постели.

Потягивание . *И.п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Массаж. Ребенок лепит ушки для Чебурашки, *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно.

4. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

5. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

6. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

7. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).

#### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам.

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках босиком: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

#### Профилактика нарушений осанки.

Упражнение «Боксёра» Дети становятся в ряд на расстоянии друг от друга. Воспитатель предлагает им стать боксёрами, «бить» надо изо всех сил по воображаемому противнику и не обязательно в одну точку, (20-30 сек)

Упражнение «Дровосек» Дети встают, слегка расставив ноги, представляют, что в руках у них топор, делают большой взмах и резко наклоняются вперёд, как бы ударяют «топором» по воображаемому чурбану. (20-30 сек)

#### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Каша кипит» *И.п.* - сесть на стул, одну руку положить на живот, другую на грудь. На вдохе втянуть живот и набрать воздух в грудь, выдохнуть и выпятить живот, произнося «ф-ф-ф» (4 раза)

«Паровозик» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (20 сек)

#### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

«Одуванчик». *И.п.* - стоя, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, на выдохе подуть на одуванчик. Повторить 3-4 раза. Затем можно переходить к водным процедурам.

## Комплекс №4.

(включить не громко музыку для пробуждения детей)

### Гимнастика в постели.

Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц), *И.п.* - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз,

Массаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо, Повторить 3-4 раза.

### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»). Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками. Каждое упражнение повторить 6-7 раз.

### Профилактика нарушений осанки.

Упражнение «Сосулька». Встать на носочки, руки поднять вверх и вытянуться всем телом; расслабиться повторить упражнение 6 - 8 раз. Упражнение «Щенок». Дети становятся на колени и ходят на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге они подтягивают вперед колено, стараясь коснуться им носа.

### Дыхательная гимнастика «Новый год».

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Елочка нарядная». *И.п.* - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!», Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Дует Дед Мороз». *И.п.* - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). *И.п.* - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к водным процедурам.

## Комплекс №5

(Включить не громко музыку для пробуждения).

### Гимнастика в постели.

Потягивание. И.п. - лежа на спине, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

Массаж. И. п. - лежа на спине,

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста. Повторить три-четыре раза.

### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам: в полуприсяде, без задания, бег около дорожек, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба (по 1 - 2 кругу).

### Профилактика нарушений осанки.

Упражнение "Гусеница". И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды, А теперь мы все - гусеницы. Поползли!

Упражнение «Большие и маленькие».

1. Встать на носочки, руки поднять вверх и вытянуться всем телом;
2. Присесть на корточки, обхватить руками колени (6-8 раз),

### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы». И.л. - стоя, ног врозь, руки вверх,, сцеплены в замок, Вдох- и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Хлопушка». И.п.г стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп! Повторить шесть-восемь раз.

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

Игра «Футбол». Пара детей сидит напротив друг друга за столом, перед каждым ребёнком стоят ворота из картона, в середине стола лежит теннисный шарик. По команде дети начинают дуть на мячик. Проигрывает тот, в чьих воротах оказывается шарик. Затем можно переходить к водным процедурам.

## Комплекс №6.

(включить не громко музыку для пробуждения)

### Гимнастика в постели.

Потягивание. *И. п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой. глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Массаж («помоем голову»). *И.п.* - сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Корригирующая ходьба босиком («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой; на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

### Профилактика нарушений осанки.

Упражнение «Змея». Ил - лёжа на животе

«Змея отдыхает» лечь на живот, ладони у груди на полу.

«Высматривает добычу» ладони у груди на полу, приподнять голову, плечи, посмотреть на пятки, повернув голову вправо, влево, вернуться в и.п.

«Ползёт» выполнять наклоны из стороны в сторону, имитируя ползущую змею, руки вверх.

### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Совушка» *И.п.* стоя, ноги вместе, руки опущены. По сигналу «день» дети – «совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят "у - у - ф - ф - ф". Повторяют 2-4 раза.

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки), *И.п.* - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к водным процедурам.

## Комплекс №7.

(включить музыку для пробуждения).

### Гимнастика в постели.

**Потягивание.** *И.м.* - лежа на спине; на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед **двумя руками** вниз вдоль тела.

**Массаж.** *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно.

8. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

9. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

10. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

11. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Корригирующая ходьба босиком: на носках, руки вверх, ладони во внутрь; на пятках, руки на пояс; полу приседе, руки вперед. Бег: легкий бег; подскоки.

### Профилактика нарушений осанки.

**Упражнение «Гусеница».** *И.п.:* встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды, а теперь мы все - гусеницы. Поползли!

**Упражнение "Стойкий оловянный солдатик".**

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка, Но ни чего не страшно оловянному солдатику, Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? *И.п.:* встать на колени, руки плотно прижать к туловищу, Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться (3 раза). Сесть на пятки, отдохнуть.

### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**"Король ветров".** Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

**Игра «Вперед быстрее иди, только не беги».** Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыряться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и др. достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно. Затем можно переходить к водным процедурам.

## Комплекс №8.

(включить музыку для пробуждения)

### Гимнастика в постели.

*Потягивание. И.п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

#### Массаж

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос у него получился.

### Профилактика плоскостопия.

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам.

Корригирующая ходьба босиком: на носках, руки в стороны;

«Слоники» - опереться на ладони и колени, высокие четвереньки; приставным шагом правым и левым боком, Бег, легкий бег, с прямыми ногами вперед.

### Профилактика нарушений осанки.

Упражнения «Играем в тигрёнка». *И.п.* - стоя на четвереньках,

1. «Тигрёнок потягивается» Сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
2. «Тигрёнок шипит» Выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди.
3. «Тигрёнок мурлыкает» Прогнуть спину и поднять высоко подбородок, мурлыкает и хочет, что бы его погладили.
4. «Тигрёнок достаёт фрукты с дерева» Поднять правую руку вверх, стараясь дотянуться до яблока, то же левой рукой.

### Дыхательная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Ёжик» *И.п.* - сидя на ковре, ноги вместе, упор сзади на кисти рук. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (вдох), на выдохе медленно вернуться в исходное положение, произнося звук «ф-ф-ф» (4 раза)

«Аромат цветов» *И.п.* - стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи, на выдохе произносить «А-з-ах» (4-5 раз)

### Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

«Одуванчик». *И.п.* - стоя, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, на выдохе подуть на одуванчик, Повторить три-четыре. Затем можно переходить к водным процедурам.



## Комплекс №9.

(включить музыку для пробуждения)

### Гимнастика в постели.

Потягивание. *И.п.* - лежа на спине, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой в перед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя рунами вниз вдоль тела.

### Массаж

*И. п.* - сидя. Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

### **Профилактика плоскостопия.**

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба босиком

"Раки" - и.п. сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног;

2-и.п.

Ходьба с упражнениями: руки вперед, вверх, в стороны сжимая пальцы в кулак на каждый шаг; высоко поднимая колени.

Бег: подскоки; спиной вперед; обычный бег, пробегая мимо педагога, хлопнуть в ладоши.

### **Профилактика нарушений осанки.**

Упражнение «Лягушки». *И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (2-й вариант: с

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши  
ножки. Ква-ква-ква!  
Скачут, вытянувши  
ножки! Средь деревьев,  
на болотце,

Есть свой дом у  
лягушат. Вот лягушки  
по дорожке. Скачут,  
вытянувши ножки  
Скачут, не жалея  
ножки.

### **Дыхательная гимнастика.**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Ветер». *И.п.* - стоя, руки опущены. Глубоко вдохнуть и на выдохе произнести: «У-'У-у», то громче, то тише. (5-6 раз)

«Ветер качает деревья» *И.п.* - стоя, ноги вместе. Дети поднимают руки вверх и произносятся на выдохе «у-у-у», раскачиваются вправо и влево, (6-8 раз).

### **Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.**

Игра «Выдуй шарик из чашки» *И.п.* - стоя с опорой на кисти и ступни. В чашке на столе лежит шарик от настольного тенниса, дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняются над чашкой и дуют в неё так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды. Затем можно переходить к водным процедурам.

