

## БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА АПРЕЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

### «Поиграем с ушками» (с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель .

**Непоседы, хохотушки, для чего нужны нам ушки?**

**Отвечайте поскорей, вспоминайте про зверей.**

**Кошка ушки наострила, мышку взглядом проводила.**

**Приподнимет ухо пес- словно задает вопрос.**

**Зайка ушком поведет- кто с ним рядом узнает.**

**Жарко. В джунглях ходит слон и ушами машет он.**

**Есть, представьте, ушки у птиц и у лягушки (Е.Виноградова)**

Давайте поиграем с ушками ! (звучит спокойная музыка)

#### **1. «покажите ушки»**

дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них (повторить 5 раз)

#### **2. «похлопаем ушами»**

Завести ладони обеих рук за уши и загнуть ушки.

Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. (повторить 5 раз)

#### **3. «надеваем сережки на уши»**

Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить (повторить 5-6 раз)

#### **4. «покрутим козелок»**

Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течении 20-30 секунд.

#### **5. «красивые ушки»**

Указательным и большими пальцами растирать уши снизу вверх и сверху вниз, до покраснения и ощущения тепла.

#### **6. «моем за ушками»**

Растирать за ушами до ощущения тепла в течении 20 сек.

#### **7. «согреем наши ушки»**

Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

(Дети встают и выполняют закаливающие процедуры).

## БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

### «Дрессированная собачка» (с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в группе. Звучит запись лая собаки, сначала тихо, потом громче.

Воспитатель. Отгадайте загадку – и узнайте нашего гостя

**В будке спит, дом сторожит.**

**Кто к хозяину идет, она знать дает. (собака)**

Воспитатель надевает маску собачки

Запоминайте упражнения и выполняйте их вместе с собачкой (дети встают с кроваток)

1. **«идем за собачкой»** - ходьба обычная, ходьба змейкой, руки за спиной, ходьба на носочках.

2. **«собачка приветствует гостей»** - и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)

3. **«собачка рада детворе»** и.п. – стоя , ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и.п. Отвести локти максимально назад, вернуться в и.п.
4. **«собачка веселит гостей»** и.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклонится вперед, коснуться руками носков ног, выпрямится, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
5. **«собачка радуется ребятам»** и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Повернуться на ягодицах на 360 градусов. Сначала в одну сторону, затем в другую (повторить по 3 раза)
6. **«собачка тренируется»** и.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, опустить, затем левую. (повторить по 3 раза каждой ногой)
7. **«собачка устала»** и.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх . хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в ип (повторить 4 раза)  
Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу , псу.» (Повторить 3 раза)

Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.

## **БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА МАЙ 1- 2 НЕДЕЛЯ**

### **«Прилетели воробьи» (с элементами дыхательной гимнастики)**

Проводится в группе.

Воспитатель негромко стучит по окну .

Ребята, посмотрите, к нам прилетели воробушки. Давайте поиграем! Как будто мы с вами маленькие птички!

- ходьба друг за другом (10 сек)
- ходьба на носочках (10 сек)
- медленный бег (10 сек)
- построение в круг
- дыхательные упражнения (2 раза)

1. **«воробушки машут крыльями»** - и.п.- ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину (повторить 5 раз)
2. **«спрятались воробушки»** - и.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и.п. (повторить 5 раз)
3. **«воробушки дышат»** и.п. – ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть ч-и-и-и-и-и-и-и-к ,одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. (повторить 3 раза)
4. **«воробушки греются на солнышке»** и.п.- лежа на спине, руки вверх. Поворот на живот. Вернуться в и.п. (повторить 5 раз )
5. **«воробушки радуются»** и.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний на месте , чередуя с ходьбой (повторить 3 раза)

- ходьба в рассыпную в медленном темпе(20 сек)
- дыхательное упражнение (дуем на крылышки)
- ходьба по ребристым дорожкам
- одевание

## **БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА МАЙ 3- 4 НЕДЕЛЯ**

### **«В гостях у солнышка» (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)**

Проводится в сначала в постели, затем в группе.

Играет спокойная музыка.

Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит по голове .

Воспитатель- кнам в гости заглянуло солнышко (проводится игра солнечный зайчик)

Вставайте! И давайте поиграем с солнечным зайчиком! (дети встают с кровати и переходят в группу)

- 1 «улыбнись солнышку»** - и.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонкой вверх. Тоже самое выполнить другой рукой и ногой . вернуться в и.п. (повторить 3 раза)
- 2. «играем с солнышком»** - и.п.- сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами на 360 град. Вернуться в и.п. (повторить 5 раз)
- 3 «играем с солнечными лучами»** и.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопать по коленям. Вернуться в и.п. (повторить 6 раза)
- 4 «отдыхаем на солнышке»** и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (повторить 3 раза )

#### **Воспитатель проводит подвижную игру «солнышко и дождик»**

По команде «солнышко» дети бегают по залу, по команде «дождик» приседают. Игра проводится 2 раза. Дети прощаются с солнышком.

-ходьба по залу медленном темпе(15 сек)

-закаливающие процедуры