

**Комплекс бодрящей гимнастики «Мои игрушки»
(С элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)**

Подготовила: воспитатель Стародубцева Н.А.

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем в наших упражнениях разные игрушки. Представьте, что вы в магазине игрушек. Слушайте меня внимательно, я буду загадывать вам загадки.

Я хорошая игрушка,
Буду девочкам подружка,
Я могу сидеть в коляске,
Закрывать умею глазки.

Дети. Это кукла.

Упражнение «Кукла»

И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже
Кукол вам сейчас покажем
Ровно улеглись в постели
И направо посмотрели,
Тут же глубоко вздохнули
И головки повернули.

Дети поворачивают голову направо — вдох.

А теперь мы выдыхаем,
Смотрим вверх и отдыхаем,
Дышим ровно, не спешим,
То же влево повторим

Выдох, возвращаются в и. п.

Поворачивают голову налево — вдох,
возвращаются в и.п.— выдох.

Повторить шесть раз; темп умеренный

Указание: не выполнять резких движений головой.

Воспитатель.

Вот упрямый человек!
Не заставишь лечь вовек!
Он совсем не хочет спать,
Положу — встает опять

И стоит — качается.
Как он называется?
(ответы детей)

«Ванька-встанька».

И. п. — лежа на спине.

1 — поворот направо всем туловищем.

2 — вернуться в и. п.

3 — поворот налево.

4 — вернуться в и. п.

Повторить по четыре раза в каждую сторону; дыхание произвольное.

Воспитатель.

Хлоп — и конфета стреляет как пушка.

Каждому ясно — это... (хлопушка).

«Хлопушка».

И. п. — лежа на спине.

1 — согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок.

2 — вернуться в и. п. То же проделать другой ногой.

Повторить шесть раз; темп быстрый.

Воспитатель.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится. (машина)

«Машина».

И. п. — лежа на спине.

1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»).

2—3 — вращательные движения ногами.

4 — вернуться в и. п.

Повторить шесть раз; темп сначала умеренный, затем быстрый, затем медленный.

Воспитатель.

Сам пустой, голос густой,

Дробь отбивает, шагать помогает.

(Барабан.)

«Барабан».

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

1 — ударить кулачком правой руки по кровати.

- 2 — ударить кулачком левой руки по кровати.
3 — топнуть пяткой правой ноги по кровати.
4 — топнуть пяткой левой ноги по кровати.
Повторить шесть раз.

Воспитатель.

Его держу за поводок,
Хотя он вовсе не щенок,
А он сорвался с поводка
И улетел под облака.
(Воздушный шар.)

«Надуваем воздушный шарик».

И. п.— сидя на кровати.

Через нос дети с шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1-2 с.
С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Выдох удлинен.

Указание: учить детей дышать: вдох — 3 с, выдох — 6 с; вдох короче, выдох длиннее.

Воспитатель.

Отгадайте, какая игрушка мне нравится больше всего.
Над простым моим вопросом
Не потратишь много сил:
Папа парня с длинным носом
Из полена смастерил.
(Буратино.)

Давайте слепим лицо Буратино.

«Лепим лоб».

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

«Рисуем брови».

Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям от носа к вискам.

«Лепим глаза».

Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
Несколько раз закрыть и открыть глаза.

«Лепим нос».

Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, и слегка подергать себя за нос.

«Лепим уши».

Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать себя за уши.

«Веселый Буратино».

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять ноги и руки вверх.

Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п.

Повторить шесть раз.

Дыхательное упражнение «Ах!»

И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены.

1 — вдох.

2—4 — выдох.

На выдохе произнести «ах-х-х».

Повторить шесть раз.

Указание: вдох и выдох медленные.

Воспитатель. А теперь вставайте с кроваток, одевайтесь, умывайтесь. Вас ждут ваши любимые игрушки.

