**Комплекс упражнений (апрель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утренняя гимнастикас применением кинезиологических упражнений | сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса | **Ходьба**Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом с разным положением рук. Построение в круг.**«Пружинка»**И.п.-о.с.«Пружинка» и восемь подскоков на месте поочередно с ходьбой (3 раза).**«Посмотри, что за спиной».**И.п.-стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч.1—2-повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «Вижу!»;3—4-и.п.;5—6-повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу!»;7—8-и.п. (4 раза).**«Качание головой»**«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).**«Силачи»**И.п.-о.с. 1,3-руки в стороны;2— руки перед грудью;4— и.п. (6 раз).**«Вот какая большая рыба!».**И.п.-о.с.1,3-поднять руки вперед; 2-развести их стороны; 4-и.п. (6 раз).**«Перекрестное марширование».**Любим мы маршировать,Руки, ноги поднимать.Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.**«Часики» (дыхательное упражнение).**И.п.-стоя, ноги слегка расставлены.«Часики вперед идут, за собою нас ведут».1-взмахнуть руками вперед-«тик» (вдох);2-взмахнуть руками назад-«так» (выдох) (2 раза). |
| Гимнастика для глаз | профилактика нарушения зрения дошкольников | **«Дождик»**В начале освоения этого упражнения дети следят глазами за ярким предметом или картинкой, которую перемещает, взрослый, а затем выполняют упражнение под речевую инструкцию.Дождик, дождик, пуще лей! (Смотрят вверх).Капай, капель не жалей! (Смотрят вниз).Только нас не замочи, (делают круговые движения глазами): Зря в окошко не стучи!**« Ветер»**И. п.: стоя, руки вдоль туловища.Ветер дует нам в лицо, (Дети часто моргают глазами).(Дети, не поворачивая головы, смотрят то влево, то вправо).(Дети медленно приседают,Закачалось деревцо. опуская глаза вниз, затем встают, поднимая глаза вверх).Ветер тише, тише, тише...Деревцо всё выше, выше. |
| Артикуляционная гимнастика | укрепление мышц артикуляционного аппарата, развития силы, подвижности и дифферцированности движений органов, участвующих в речевом процессе | **«Улыбка»**Ребенок широко улыбается, показывая все свои зубки, удерживая такое положение до 10 – 15 секунд.**«Трубочка»**Ребёнок вытягивает губы в трубочку, как будто пытается произнести звук «у», и удерживает это положение в течение 10 – 15 секунд. |
| Пальчиковая гимнастика | развитие мелкой моторики и пальцев рук | **«Добрые пальчики»**Если пальчики грустят – доброты они хотят. (*пальцы плотно прижимаем к ладони*)Если пальчики заплачут – их обидел кто-то значит.  (*трясем кистями*)Наши пальцы пожалеем – добротой своей согреем.    *(«моем» руки, дышим на них*)К себе ладошки мы прижмем, гладить ласково начнем. (*гладим ладонь другой ладонью*)Пусть обнимутся ладошки, поиграют пусть немножко.  (*скрестить пальцы, ладони прижать*;*пальцы двух рук быстро легко стучат*)Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать.  (*каждый палец зажимаем в кулачке*)**«Лягушка»**(Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе)Речевое сопровождение:Лягушка хочет в пруд,Лягушке скучно тут,А пруд зарос травой,Зеленой и густой. |
| Дыхательная гимнастика | укрепление дыхательного и речевого аппарата детей | **«Сдуем с ладошки пушинку»**И.п.-о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).**«Петушок»** **(дыхательное упражнение)**И.п.-о.с.«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».1—2-развести руки в стороны (вдох);3—4-опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);выдох на каждый слог) (6 раз). |
| Релаксация перед сном | снять напряжение, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, настроить на здоровый сон | **Релаксация «Осенний лист»**Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. (Спина прямая, руки в стороны.) Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. (Расслабление.) Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей. (Спина снова прямая, руки в стороны.) Упражнение выполняется несколько раз.**Релаксация «В огороде»**«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят!» Дети идут по группе, высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. «Отдохнем немножко, сядем на дорожку!» Дети садятся на ковер и отдыхают. |
| Гимнастика после сна | обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности | 1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.5. И. п. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз. |