**Комплекс упражнений (апрель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утренняя гимнастика  с 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. |