***Приложение.***

Комплекс упражнений игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна.

***Младший и средний возраст.***

**Гимнастика в постели.**

1. **«Потягивание».** Исходное положение: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу то носком, то пяткой, можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
2. **Игра «Зима и лето».** Исходное положение: лежа на спине. На сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображать, что им холодно. На сигнал «Лето» - раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

**Профилактика плоскостопия.**

**Ходьба босиком по корригирующим дорожкам.** (*Закаляемся и гуляем босиком*).

**Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках** (*согреем замерзшие ножки)* ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить , «рисовать»ногами в воздухе различные геометрические фигуры; ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола, также поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6 – 8 раз.

**Профилактика нарушений осанки.**

Упражнение **«Сосульки».** Вис на вытянутых руках на турнике или гимнастической стенке: туловище держать прямо, ноги вместе.

**Дыхательно – звуковая гимнастика «Новый год».**

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

1. **«Бьют часы 12 раз».** Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох. Выдох – наклониться в сторону, сказать «Бом». - 12 раз.
2. **«Елочка нарядная».** Исходное положение: 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». - 3 – 4 раза.
3. **«Хлопушка».** Исходное положение: стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп». – 6 – 8 раз.
4. **«Дует Дед Мороз».** Исходное положение: сидя на корточках, ладошки сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и. п. Выдох – протяжно сказать «У – у – у». – 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). Исходное положение: 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.

***Старший дошкольный возраст.***

**Гимнастика в постели.**

1. **«Потягивание».** Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание рук вверх, также ногами. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.
2. **«Отдыхаем».** Исходное положение: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. – 3-4 раза.
3. **«Самомассаж головы»** ***(помоем голову*).** Исходное положение: сидя на корточках. Воспитатель дает указание, дети имитируют движения: смочите голову водой, намыльте шампунем из ладошки. Вспеньте. Теперь смывайте пену со всех сторон. Смыли, берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошо расчешите волосы. Какие вы красивые!

**Профилактика плоскостопия.**

**Корригирующая ходьба (*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 по камушкам, по веточкам, шишечкам*).

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка: **«У меня спина прямая».** Исходное положение: узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. « У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед),выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия по тексту). Раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре (повороты туловища). Я хожу с осанкой гордо, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре (повороты туловища). Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать. Наклонюсь туда – сюда(наклоны туловища). Ох, прямешенька спина.

**Дыхательно – звуковая гимнастика.**

1. **«Трубач».** Исходное положение: сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука: «п – ф – ф». - 4 – 5 раз.
2. **«Каша кипит».** Исходное положение: сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь сделать вдох, опустить грудь, выдыхая воздух и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносит звук: «ф – ф – ф». 3 – 4 раза.
3. **«Паровозик».** Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чук – чук – чук». – 20 – 30 секунд.
4. **«На турнике».** Встать, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, встать на носки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произношением звука: «ф – ф – ф». 3 – 4 раза.
5. **«Партизаны».** Встать, взять в руки гимнастическую палку (как ружье).Ходить высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – выдох с произношением звука: «ти – ш – ш – ше».
6. **«Насос».** Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, громко произносить: «с – с – с – с – с». 6 – 8 раз.
7. **« Регулировщик».** Встать, ноги поставить на ширине плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука: «р – р – р – р». 4 – 5 раз.