Комплексы утренней гимнастики для часто болеющих детей младшей группы ( по Вареник Е.Н.)

Комплекс №1

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному,. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 30 с.

3. Упражнения на нормализацию дыхания до 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Покажем, какие мы сильные». Исходное положение (далее – и.п.): стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки к пле­чам, пальцы сжаты в кулаки, взгляд – прямо. 1 - руки в стороны, паль­цы выпрямить, ладони вниз; 2 - с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раз.
* «Потягивание». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 – выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 3-4 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз.
* «Шагают наши ножки». И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх; 2 - опустить ногу. Выполнить по 3 раза каждой ногой.
* «Прыжки, вправо-влево» (боком) под счет 1-5. Чередовать с ходьбой (2 раза).

5. Дыхательные упражнения на формирование диафрагмального дыхания «Послушаем свое дыхание»

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Прыжки из обруча в обруч.
* Ползание с опорой на колени и ладони в прямом направлении.
* Работа с мячом (диаметр 20-25 см) - подбрасывание вверх,
* ловля его двумя руками.
* Подлезание под дугой, не задевая верхнего обода, в группировке.

7. Подвижная игра «Кот и мыши» - 2 раза.

8. Малоподвижная игра «Заяц и лиса» - 1-2 раза.

9. Дыхательные упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей «Ёжик».

10. Релаксация под речевое сопровождение «Волшебный сон» до 5 мин.

Комплекс №2

**Оборудование:** флажки.

1 Построение в колонну по одному. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей в колонне по одному по площадке. Бег на месте.

2 Оздоровительный бег до 45 с.

3: Упражнения на нормализацию дыхания

4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

* «Осенние листья». И.п.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. 1-2 - руки плавно вперед, вверх (посмотреть на флажки) (вдох); 3 - руки в стороны; 4 - И.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
* «Ветер качает деревца». И.п.: стоя, ноги врозь, руки впереди. 2 - поворот вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону
* «Листья шуршат». И.п. то же. 1-4 - наклон туловища вперед вниз, руки вниз, покачать ими (выдох), 5-6 - вернут в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз.
* «Падают, падают листья» И.п.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. 1-2 – присесть, флажки положить на пол (выдох); 3-4 – встать (вдох); 5-6 – присесть, взять флажки (выдох); 7-8 –вернуться в и.п. (вдох). Повторить 3 раза
* «Допрыгни до листочка» - И.п. стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 –руки с флажками вверх, ноги в стороны; 2 – вернуться в и.п. (под счет 1-4). Чередовать с ходьбой (2 раза).

5. Дыхательные упражнения на формирование диафрагмального дыхания «Воздушный шарик» в положении лежа.

6 Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба на носочках, «змейкой», обходя кегли, стоящие на полу
* Прокатывание мяча в прямом направлении под дугой, стоящей на расстоянии 0,5 м.
* Ползание на четвереньках в прямом направлении.

7. Подвижная игра «Васька кот» - 2 раза.

9 Малоподвижная игра «Послушный мяч» - 1-2 раза.

10 Дыхательные упражнения формирование длительного физиологического выдоха «У кого дольше колышется ленточка».

11: Релаксация под музыкальное сопровождение «Под шум дождя» до 4-5 мин.

Комплекс №3

1. Построение друг за другом в колонну по одному.

 Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, по площадке. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин.

3. Упражнения на нормализацию дыхания.

4 Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Ладони к плечам». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять (вдох). Опустить руки, сказать «вниз» (выдох). Повторить 5 раз.
* «Ладони на коленях». И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спину. 1 - наклон вперед, ладони на колени (выдох), сказать «вот»; 2 - вернуться в И.П., руки за спину (вдох). Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.
* «Спрячемся». И.п.: то же, руки вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками «спрятались» (выдох). Встать, выпрямиться, руки опустить (вдох). Повторить 5-6 раз.
* «Зайчата». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - при­жать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох); 2­вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5 раз.

5. Дыхательные упражнения на формирование диафрагмального дыхания «Воздушный шарик» в положении сидя

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба с высоким подниманием коленей (с перешагиванием

через предметы).

* Прокатывание мяча в прямом направлении.
* Ходьба «змейкой» между кеглями, руки в стороны.

7. Подвижная игра «У медведя во бору» - 1-2 раза.

9. Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?» - 1-2 раза.

10. Дыхательные упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей «Ушки».

11. Релаксация под речевое сопровождение до 5 мин.

Комплексы утренней гимнастики для часто болеющих детей средней группы

**Комплекс № 1**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин.

3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе до 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
* И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. Дыхание произвольное по 3 раза в каждую сторону.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять пра­вую (.левую) ногу (вдох); 2 - опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.

5. Дыхательные упражнения восстановление носового дыхания «Сильный носик»

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба на носках между предметами.
* Прыжки через «ручеек» или из обруча в обруч, лежащие на полу (4-5 шт.).
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

7. Подвижная игра «Цветные автомобили» - 2-3 раза.

8. Подвижная игра «Кот и мыши» - 2-3 раза.

9. Малоподвижная игра «Скок-скок, угадай, чей голосок?» - 1­2 раза.

10. Дыхательное упражнение на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей «Экспресс»

11. Релаксация под речевое сопровождение «Волшебный сон» до 3­4 мин.

Комплекс № 2

Оборудование: флажки.

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята». Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.

3. Упражнения на нормализацию дыхания в ходьбе по площадке.

* Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад.
* Вдохнуть полной грудью, мысленно считая до 4, и сделать в это время 4 шага. Дыхание в ходьбе должно быть непрерывным.
* Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счет 4 и сделать 4 шага.

4. Общеразвивающие упражнения с флажками.

* «Помаши». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки за спину. 1-2 - флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть (вдох); 3-4 -вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5-6 раз.
* «Самолет делает разворот». И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны (вертикально). 1 - поворот вправо; 2 - и.п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
* «Потянись». И.П.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 - наклон вперед, голову прямо, флажки вынести вперед (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). То же, другие и.п. для рук. Повторить 5-6 раз.
* «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1 - поворот вправо, голова прямо (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
* «Поклонись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2 наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4 -вернуться в и.п. (вдох). Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.
* «Подпрыгивание». И.П.: ноги на ширине стопы, флажки вниз. Чередовать с ходьбой - счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

5. Дыхательные упражнения на закрепление диафрагмального дыхания «Каша кипит».

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба приставным шагом боком по канату, лежащему на полу (руки на пояс, за голову, за спину, на плечи).
* Ползание до намеченной линии на ладонях и коленях «Добрая кошечка», прогибая спину.
* Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.

7. Подвижная игра «Лиса и зайцы» - 2-3 раза.

8. Малоподвижная игра «Солнце, дождик» - 1-2 раза.

9. Дыхательное упражнение на формирование длительного физиологического выдоха «Лови муху».

10. Релаксация под речевое сопровождение до 3-4 мин.

Комплекс № 3

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках,. Бег с захлестом голени назад, на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе до 1 мин.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Одна ладошка, другая». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в ил., то же другой рукой, последовательное выполнение. Дыхание про­извольное. Повторить 4-5 раз.
* «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Наклон впе­ред, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
* «Шагаем». И.П.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбо­ку. Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4-6 дви­жений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Ды­хание произвольное. Повторить 5-6 раз.
* «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги «калачиком», руки на пояс. Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3­4 движений пауза. Повторить 5 раз.
* «Мяч». И.П.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 3-4 раза.

5. Дыхательные упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей «Тюлень».

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Прокатывание мяча в прямом направлении - 4-6 раз.
* Ходьба между предметами «змейкой».
* Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его.

7. Подвижная игра «Волк и зайцы» - 2-3 раза.

8. Подвижная игра «Кот и мыши» - 2-3 раза.

9. Малоподвижная игра «Мяч водящему» - 1-2 раза.

10. Дыхательное упражнение для формирования длительного физиологического выдоха – «Вырасти большим» 3-4 раза.

11. Релаксация под речевое сопровождение до 5 мин.

Комплексы утренней гимнастики для часто болеющих детей старшей группы

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «змейкой».

2. Оздоровительный бег до 1 мины.

3. Упражнения на нормализацию дыхания.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Подтягивание вверх». И.П.: стоя, ноги вместе, кисти рук сцеп­лены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Приседание». И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Присесть, сохраняя правильную осанку (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5-6 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (вдох), вер­нуться в И.П. (выдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 4­5 раз.
* «Сесть, лечь». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Садиться, опираясь кистями рук об пол, и сказать «сели» (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Пловцы». И.п.: то же руки за голову. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плава­ние «кролем», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
* «Прыжки вправо-влево» (боком) (под счет 1-8). Чередовать с ходьбой и расслаблением мышц ног.

5. Дыхательные упражнения на закрепление диафрогмального дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом»

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Прокатывание обруча в прямом направлении.
* Работа с мячом (диаметр 20-25 см) - подбрасывание вверх, ловля его двумя руками.

8. Подвижная игра «Хитрая лиса» - 2-3 раза.

9. Малоподвижная игра «Заяц и лиса» - 1-2 раза.

10. Дыхательное упражнение, укрепляющее мышцы грудной клетки «Сигнальщик»

11. Релаксация под музыкальное сопровождение до 4 мин.

Комплекс № 2

Оборудование: обручи.

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.

3. Упражнения на нормализацию дыхания

4. Общеразвивающие упражнения с обручем.

* И.п.: обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - вверх, вертикально (вдох); 3 - вперед; 4 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5-6 раз.
* И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – наклон туловища вправо, руки прямые (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1 - обруч вверх (вдох); 2 - наклон вправо, руки прямые (выдох), 3 - обруч прямо вперед (вдох); 4 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 8 – 10 раз.
* И.п.: стоя в обруче, руки на пояс, обруч на полу. 1 – присесть, взять обруч с боков (выдох); 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты (вдох); 3 - присесть, положить обруч (выдох); 4 - выпрямиться, вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5-6 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – 2 наклониться, коснуться ободом пола между носками ног (выдох) ,3-4 - вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево. Повторить 3-4 раза.

5. Дыхательное упражнение для закрепление носового дыхания «Кто громче»

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба по канату боком, руки на пояс.
* Прыжки с продвижением вперед через канат (вправо-влево).
* Бросание мяча вперед
* 7. Подвижная игра «Гуси-лебеди» - 2-3 раза.

9. Малоподвижная игра «Затейники» 1-2 раза.

10. Дыхательное упражнение для развития дыхательной мускулатуры, речевого дыхания и голоса «Косарь»

11. Релаксация под речевое сопровождение до 3-4 мин.

**Комплек № 3**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, . Бег на месте, по площадке, «змейкой», по диагонали, по кругу.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.

3. Упражнения на нормализацию дыхания.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* И.П.: стоя, ноги вместе, руки вниз. 1 - поднять руки через стороны вверх, за голову (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны (вдох); 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук (выдох); 3 - выпрямиться, руки в стороны (вдох); 4 - вернуться в ил. То же к левой ноге (выдох). Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 - поворот вправо, пра­вую руку в сторону (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 6-8 раз.
* И.П.: стоя на коленях, руки на пояс. 1-2 - присесть справа на бедро (выдох); 3-4 - вернуться в и.П. (вдох). То же влево. Повто­рить 6 раз.
* И.п.: о.с., руки за голову. 1-2 - присесть, руки вынести впе­ред (вдох); 3-4 - вернуться в и.П. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* И.П.: о.с. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Выполняется (под счет 1-8) - 2-3 раза. Чередовать с ходьбой и расслаблением мышц ног.

5. Дыхательные упражнения для формирования длительного физиологического выдоха – «Вырасти большим».

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Перепрыгивание через ленты («косички» 6 шт.) (расстояние 30-40 см).
* Прокатывание мяча в прямом направлении, через дуги, стоящие друг от друга на расстоянии 40-50 см (2-3 шт.).
* Ходьба на носках (пятках), руки за голову между кубиками (6-8 шт.).

7. Подвижная игра «Лиса и ежики» - 2-3 раза.

9. Малоподвижная игра «Ровным кругом» - 1-2 раза.

10. Дыхательные упражнения для развития дыхательной мускулатуры, речевого дыхания и голоса «Гуси шипят»

11. Релаксация под музыкальное сопровождение «Космос» до 4 мин.

**Комплексы утренней гимнастики для часто болеющих детей подготовительной группы**

Комплекс № 1

1.Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», «Кенгуру», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин.

3. Упражнения на нормализацию дыхания

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «Хомячок». И.п.: ноги вместе, согнутые руки вперед. 1 - подняться на носки, согнутые руки в стороны (вдох); 2 - вернуться в И.П. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Попугай». И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 - поворот вправо (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох); 3-4 - то же влево. Повторить 6-8 раз.
* «Уж». И.п.: Сидя с прямыми ногами, руки в стороны. 1 - плав­но согнуть руки в локтевых суставах и поднять их к плечам (вдох); 2 - вернуться в и.п. (Выдох). Повторить б-8 раз.
* «Ежик». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - ноги согнуть в коленях, обхватить их руками (выдох); 2 - вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз.
* «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - руки вверх, ноги приподнять (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.
* «Кролик». И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах (10-20 раз подряд) чередовать 2 раза с ходьбой на месте.
* Дыхательное упражнение. И.п.: о.с. 1 - правая рука вперед; 2 - левая вперед (вдох); 3 - правая вверх; 4 - левая вверх (выдох). Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4-5 раз, меняя темп.

5. Самостоятельная двигательная деятельность.

Прыжки вверх с разбега, доставая рукой предмет, висящий на уровне 1,5 м от пола.

* Метание мяча в вертикальную цель (мишень).
* Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя шаг вперед с хлопками в ладоши перед собой и сзади себя (за спиной).
* Отбивание мяча об пол двумя руками 20-40 раз подряд.

6. Подвижная игра «Ловишка с приседаниями» - 2-3 раза.

7. Подвижная игра «Дедушка Мазай» - 2-3 раза.

8. Малоподвижная игра «Найди свою пару» - 1 -2 раза.

9. Дыхательные упражнения для развития дыхательной мускулатуры, речевого дыхания и голоса «Поиграй на трубе».

10. Релаксация под речевое или музыкальное сопровождение до 3-4 мин.

Комплекс № 2

Оборудование: флажки.

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, обычная ходьба, на носках, пятках. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 сек.

З. Упражнения на нормализацию дыхания

4. Общеразвивающие упражнения с флажками

* «Постучи». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками за спину. 1 - руки в стороны (вдох); 2 - вперед, постучать флажками (выдох); 3 - в стороны (вдох); 4 - вернуться в и.п. (выдох).
* «Разведение» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками перед грудью вертикально. 1-2 – руки в стороны (вдох); 3-4 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5-6 раз.
* «Не ленись» И.п.: то же. 1-2 – наклон вперед, руки с флажками вперед (выдох); 3-4 – вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз.
* «Постучи над головой». И.п.; стоя на коленях, руки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянутся, посмотреть на них (вдох); 3-4 – вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Пружинка» И.п.: о.с., руки вниз, отвести назад. 1 – полуприсед и взмах флажками вперед (вдох); 2- вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-6 раз.
* «Подскоки» И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз, 8-10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой – 2 раза.
* Перепрыгивание через шнур двумя ногами вправо-влево.
* Перешагивание через препятствия (кубики, модули и др.).

6. Подвижные игры «Горелки» 2-3 раза.

7. Подвижные игры «Удочка», «В колонну становись!» - 2 раза

8. Малоподвижная игра «Вороны и воробьи» - 1-2 раза.

9. Дыхательное упражнение **на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей «Ёжик»**

10. Релаксация под речевое сопровождение «Олени» до 3-4 мин.

Комплекс № 3

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках,. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.

3. Упражнения на нормализацию дыхания.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* «К плечам». И.П.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 - руки к плечам (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.
* «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2 - вернуться в и.п. То же, при наклоне руки в стороны, назад, ноги не сгибать. По­вторить 5 раз.
* «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 - встать на колени, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх (вдох); 3-4 - вер­нуться в И.П. (выдох). Повторить 4-5 раз.
* «Поворот». И.П.: сидя, ноги скрещены, руки на пояс. 1- пово­рот вправо, посмотреть назад (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох); 3 - поворот влево (вдох); 4 - вернуться в и.п. (выдох). То же из и.п., стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
* «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1­2 - низко присесть, голову положить на колени (выдох); 3-4­вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6 раз.
* «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня коленями, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

5. Дыхательное упражнение на закрепление носового дыхания «Сильный носик».

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Ходьба боком, руки на пояс, как по «канату» (приставным шагом), руки за голову.
* Перепрыгивание через кубики, стоящие на расстоянии друг от друга 40-50 см.
* Запрыгивание на куб высотой 20-25 см и спрыгивание с него (с приземлением на две ноги).

7. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту!» - 2-3 раза.

8. Подвижная игра «Веселые карусели» - 2 раза.

9. Малоподвижная игра «Ровным кругом друг за другом» - 1-2 раза.

10. Дыхательное упражнение развития дыхательной мускулатуры, речевого дыхания и голоса «Мотор»

11. Релаксация под речевое сопровождение до 3-4 мин.