***Комплекс «Бабочки»***

1. Пробуждение (1 минута)

Светит солнце ярко.

Стало жарко – жарко.

Бабочки проснулись,

Детки улыбнулись.

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Над полянкой, над цветами

Кружит пестрый хоровод.

Это бабочки – летуньи

Ждали лета целый год.

Они пыльцу с цветов собрали.

Нектар попили, полетали,

Под лепесточки спать легли

До самой утренней зари.

3. Бег (1 минута)

4. Общеразвивающие упражнения (5 минут)

«Бабочки»

И. п. – ноги слегка расставлены руки к плечам. Соединяем локти перед собой, возвращаемся  в  и. п. (5-6 раз) .

«Бабочка готовится к полету».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед. Прямые руки отвести назад. Вернуться в и. п. (5-6 раз) .

«Бабочка отрывается от земли».

И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Подпрыгивать, одновременно делать махи руками (5-6 раз) .

«Перелетаем с цветка на цветок»

Короткие перебежки с остановкой по сигналу на счет 3, не забывая махать крылышками  (6 перебежек) .

5. Дыхательные упражнения (1 минута).

Нюхаем цветы. Делаем вдох носом, выдох ртом.

**Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»**

И.П. основная стойка

1- руки в стороны, глубокий  вдох носом

2-5 - на выдохе произнести «хо-ро-шо в ле-су»

6-вернуться в И.П. (5 раз)

|  |
| --- |
| **Самомассаж**  ·   Для носа              (указ. пальцами прижать крылья  носа, поворачивать вправо влево)  Водит носик паровоз  В гости всех ребят повез.  Он в волшебную страну  Дыхательную  (вдох, выдох повт. 4 раза)  ·   Для ушей            Чтобы ушки не болели             Разотрем их поскорее.             Вот сгибаем, отпускаем             И опять все повторяем.  ·   Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)             Белка шишки принесла             И ребятам раздала.             Шишки все мы разбираем             И в ладошках покатаем. |

|  |
| --- |
| **Умывайка (водные процедуры)**           В кране чистая водица           Ну-ка дети, быстро мыться.           Моем шею, моем руки, уши           Вытираемся посуше. |

**Гимнастика в постели**1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно  
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

**Дыхательные упражнения:**Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:   
***Ветерок***Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:   
Я ветер сильный, я лечу,   
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкойи дует),   
Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),   
Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),   
И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)   
Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).   
***Самолет***Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в егоритме:   
Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимаетголову, вдох)   
Отправляется в полет (задерживает дыхание)   
Жу-жу-жу (делает поворот вправо)   
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)   
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)   
Жу-жу-жу (делает поворот влево)   
Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).