КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Подготовила: воспитатель МБДОУ № 31 Верхушина Г.М.

Комплекс № 1
« Я на солнышке лежу »

В кровати

«Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось.
(дети улыбаются)
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
(потягивание)
Вспомним речку голубую
И песок на берегу.
(«Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»)
Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу.
(лежа на животе, движения ногами)

Стоя на массажном коврике

А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно.
(сгибать и разгибать руки, подражая движениям пловца)
Вышли на берег крутой,
И отправились домой.
(ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика

«Петух». И.п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Комплекс № 2
« На море »

Комплекс № 3
« Медвежата »

В кровати

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись.
(поворачиваются направо, налево)
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!

Вот так. Вот так.
Головой своей крутили.
(повороты головой направо, налево)

Стоя на массажном коврике

Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.
(ходьба на месте)
Мед медведь в лесу нашел –
Мало меду, много пчел.
(махи руками).
Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поет под кустом.
Были медвежатами,
Станьте же ребятами.

Дыхательная гимнастика

Вот стоит самолёт, *(Дети стоят, руки вдоль тела)*
Он готовится в полёт. *(Круговые движения руками впереди.)*
У него мотор ревёт р-р-р-р! (*Дети произносят звук «р»)*
Самолёт летит, *(Руки в стороны, лёгкий бег.)*
Самолёт гудит: у-у-у! *(Дети произносят звук «у»)*

Комплекс № 4
« П т и ц ы »

Ребятки, просыпайтесь!
Солнце глянуло в кроватки,
Надо делать нам зарядку.
Будем с вами мы играть,
Бегать, прыгать и скакать!

В кровати

«Клювики». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Повороты головы вправо-влево.

«Птички прятались от кошки». И.п.: то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову, сгруппироваться.

«Лебеди». И.п.: лежа на животе, руки и ноги прямые. Раскачиваться вперед и назад, прогибаясь в спине.

Стоя на массажном коврике

«Птицы прилетели». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Руки через стороны вверх, вернуться ви.п.

«Утки ныряют». И.п.: стоя, руки к плечам. Наклон вниз, руки отвести назад, вернуться ви.п.

«Ласточка летит». И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Встать, отвести руки назад, прогнуться, вернуться ви.п.

«Цапля». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Поочерёдное поднимание ног.

Дыхательная гимнастика

«Ворона».И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох - руки развести в стороны, медленно опускать вниз. На выдохе произносить «кар», протяжно произнести звук [р].

Комплекс № 5

«З а й ч а т а»

В кровати

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись.
(поворачиваются направо, затем налево)
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и …. прыжок.
(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз)
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих.
(прижать руки к груди, затаить дыхание)

Стоя на массажном коврике

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим.
(бег на месте)
Были вы зайчишками,
Станьте ребятишками.

Дыхательная гимнастика

«В лесу». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями «Ау-ау-ау».

Комплекс № 6

Л е с н ы е п р и к л ю ч е н и я»

Комплекс № 7

Б у д е м с и л ь н ы м и»

Комплекс № 8

П у т е ш е с т в и е с н е ж и н к и»

Смотри скорее, который час!
Тик-так, тик-так, тик-так!
Налево раз, направо раз!
Тик-так, тик-так, тик-так!
Бежит по рельсам паровоз,
На зарядку нас повез.

В кровати

«Снежинки просыпаются». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Повороты головы влево-вправо.

«Снежинки-пушинки». И.п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться ви.п.

«Клубок снежинок». И.п.: лежа на спине, колени согнуть и обхватить руками, голову опустить. Выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх , вернуться в и.п.

«Снежный ком». И.п.: то же. Перекаты на спине вперед-назад.

«Снежинки-самолетики».И. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Снегопад». И.п.: стоя, руки в стороны. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

«Танец снежинок». И.п.: то же. Кружиться на месте на носках, вращать кистями рук.

«Стряхнем снежок». И.п.: то же. Прыжки то одной ноге, то на другой.

Дыхательная гимнастика

«Сдуем снег с ладошки». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

Комплекс № 9

« Н е б о л е й к а »

Комплекс № 10

«Х л о п у ш к и»

Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться
И проснуться.

В кровати

«Хлопушки вверху». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши над головой. Вернуться в и.п.

«Хлопок под ногой». И.п.: то же. Поднять правую ногу, хлопок в ладоши под ней. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

«Хлопок за спиной». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль тела. Хлопок в ладоши за спиной.

«Хлопок перед собой». И.п.: то же. Наклон вперед, руки выпрямить, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п.

Стоя на массажном коврике

«Хлопушки». И.п.: стоя, руки вдоль тела. 1 - хлопок впереди, 2 - хлопок внизу за телом, 3 – впереди, 4 - сгибая руки, хлопок за головой.

«Хлопушки».И.п.: стоя, руки на поясе. Наклон вперед, хлопок ладонями по коленям, вернуться в и. п. Поочередное поднимание прямых ног. Вернуться в и.п.

«Прыгаем, хлопая». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Прыжок, руки через стороны поднять в вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Хлопушка». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!».

Комплекс № 11
« М ы п р о с н у л и с ь»
Комплекс № 12
« П о е з д к а»

Комплекс № 13
« К о т я т а»
Комплекс № 14
« С е м е й с т в о х о м я ч к о в »

Комплекс № 15
«П р о б у ж д е н и е с о л н ы ш к а»

Подул весенний ветерочек.
Раскрыл он нежные цветочки.

В кровати

«Солнышко просыпается». И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.

«Солнышко купается». И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

«Солнечная зарядка». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Скрестить руки перед собой, выдох. Развести руки, в и.п., вдох.

«Солнечные лучики». И.п.: лежа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п.

Стоя на массажном коврике

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

«Я – большое солнышко». И.п.: стоя, руки вдоль тела. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки, вернуться ви.п.

«А под солнышком таким веселей живется». И. п.: стоя, руки на поясе. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Дыхательная гимнастика

«Куры». И.п.: наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустить голову. Вдох – выпрямиться, руки к плечам. Выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям.

Комплекс № 16

«П р я т к и»

В кровати

Комплекс № 17

«З д р а в с т в у й, С о л н ц е»

Смотрит солнышко в окошко
Будит славных всех ребят,
Улыбнулось оно Кате, Насте, Вове
Кто ещё проснулся?
Хорошенько потянулся!
(движения по тексту)
Разбудим нашу грудку.
Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.
Ручки разотру, тепло сохраню.
Ладошки, ладошки,
Утюжки – недотрожки,
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ножки,
Чтоб бегали по дорожке.

«Солнышко купается». И.п: лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад.

«Солнечная зарядка» И.п.: лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. Стопы ног на себя и от себя.

Стоя на массажном коврике

«Вот как солнышко встает». И.п: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

«Солнышко смеется». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

«Солнышко танцует». И.п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Дыхательная гимнастика

«Стучит дятел». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, произнести «Бом».

Комплекс № 18

«Л я г у ш к и»

Упражнения в кровати

На болоте две лягушки,
Две зеленые подружки
(потягивание лежа)
Утром рано просыпались,
Улыбались, умывались
(движения по тексту)
Полотенцем растирались.
(повороты в стороны,
поглаживание глаз, лба, щек, носа, подбородка, ушных раковин, плеч, рук, груди).

Стоя на массажном коврике

Ножками топали,
Ручками хлопали
Вправо – влево наклонялись,
И обратно возвращались
(движения по тексту)
Приседали и вставали,
Спинки ровненько держали
Весело шагали,
Прыгали, скакали.

Дыхательная гимнастика

«Лягушка прыгает». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».