**Июнь 1-2 НЕДЕЛЯ**

**«Воробышки»**

Дети просыпаются, окидывают одеяло.

Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь.

Потягушки- потянись, поскорей- скорей проснись

Посмотри-ка, посмотри, прилетели воробьи.

1. *«Потягушки»*

И. п. - лежа на спин, руки вдоль туловища: 1-руки вверх, 2- и. п.

2. *«Воробышки машут крыльями»*

И. п. - сидя на коленях на постели, руки за спиной: 1-4-помахать руками вверх-вниз; 5-6- спрятать за спину

3. *«Спрятались»*

И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты; 1-4-сгруппироваться; 2-4-и. п.

4. *«Воробышки дышат»* И. п. -сидя на коленях

1-вдох, задержать дыхание,

2-выдох «АХ!»

5. «*Воробышки удивляются»* И. п. -то же 1-вдох носом,

выдох-«ч-и-и-и-р-и-к».На выдохе одновременно постукивать по крыльям носа (3 раза)



**Июнь 3-4 НЕДЕЛЯ**

**«В ГОСТЯХ У СОЛНЫШКА»**

Самомассаж «Солнечный зайчик»

Закрыть глаза, поглаживание лба, носа, щек, подбородка.

Поглаживание головы, шеи, живота, рук, ног.

1. *«Улыбнись солнышку»*

И. п. - лежа на спине, 1-3-руки вверх; 2-4- и. п.

2. *«Греем ножки»*

И. п. - то же, руки за головой;

1-3-поднять правую (левую) ногу; 2-4-и. п.

3. «*Играем с солнечным лучиками»*

И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища; 1-3-сгруппироваться, голову в колени; 2-4-и. п.

4. «*Погреем спинку»*

И. п. - лежа на животе, руки под подбородком; 1-4- сгибание ног в коленях

5. *Пальчиковая гимнастика*

По очереди массировать подушечку каждого пальца и ладошки.



**Июль 1-2 НЕДЕЛЯ**

**«Веселый зоопарк»**

Потягушки- потянись, поскорей- скорей проснись.

Просыпаются ребята, просыпаются зверята.

1*. «Потягушки»*

И. п. - лежа на спине,1-3- потянуться вверх; 2-4- и. п.

2. «*Приветствие волчат»*

И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-руки к груди, 2-вытянуть вперед, 3-4-и. п.

3*. «Филин»*

И. п. -лежа на спине. Одна рука лежит на животе, другая – на груди

1-вдох втянуть живот; 2-выдох выпятить На выдохе произнести «Ф-Ф-Ф»

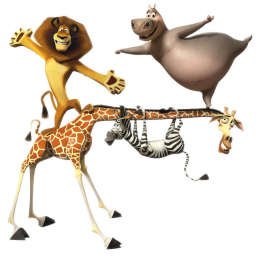
4. *«Ловкие зайчата»*

И. п. - лежа на спине, руки над головой

1-3-поднять ноги, коснуться руками кончиков пальцев ног, 2-4-и. п.

5. *«Рычание медвежат»*

И. п. -сидя. Вдох носом, выдох «м-м-м-м», постукивать пальцами по крыльям носа



**Июль 3-4 НЕДЕЛЯ**

**«Прятки»**

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка-

Разбудить решила нас.

Все! Окончен тихий час!

1. Дети потягиваются в постели.

2. Сгибание и разгибание пальцев рук

3. То же с пальцами на ногах

4. Поднять руки перед собой, помахать. Спрятать за спину.

5. Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой.

6. Сгибаю и разгибают ноги в коленях

7. Через нос набрать с шумом воздух, задержать дыхание 1-2 сек.

Выдох в шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у»- длинный

8 «*Вырастем большими»*

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1- руки вверх-вдох, 2-и. п. -выдоз «У-х-х»



**Август 1-2 НЕДЕЛЯ**

**«Жучки- паучки»**

Содержание упражнений

1. *«Потянулись жучки»*

И. п. - лежа на спине, руки опущены.

1-3-руки вверх, 2-4- и. п.

2. «*Проснулись глазки»*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глазки о переносицы к внешнему краю глаз и обратно

3. «*Проснулись ушки»*

И. п. -то же. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла

4. «*Проснулись лапки»*

И. п. - то же. Согнутыми руками и ногами барахтать в воздухе

5. «*Жучки греются на солнышке»*

И. п. лежа на животе, руки под подбородком. 1-4-поочередно сгибать ноги в коленях

6. «*Жучки готовятся к прогулке»*

И. п---лежа на спине, руки за головой

1-3- поднять ногу, согнутую в колене, 2-4- и. п.

7. **«***Веселые жучки»*

И. п. - то же. 1-3-хлопки руками перед собой, 2-4-и. п.

8. *«Молодцы»* И. п. -сидя на кровати

1- вдох через нос, задержать дыхание, 2- выдох «мо-лод-цы» 3 раза медленно

Мы дышали, мы играли много нового узнали. Ручки тянем высоко, вот так дышится легко!

Вдох глубокий через носик. Выдох! Хором произносим: «Вот такие мо-лод-цы!»



**Август 3-4 НЕДЕЛЯ**

Содержание упражнения

1*.«Глазки»*

Просыпаемся, ребятки, начинать пора зарядку.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз. И все сначала!

И. п. - сидя на коленях. Порот глаз в стороны, вверх., вниз.

2. ***«Хлопни по коленочкам»***

И. п. - сидя, ноги в стороны, 1-3-наклон вперед- хлопнуть по коленям, 2-4-и. п.

3. «*Положи колени»*

И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, 1-3-положить согнутые колени справа (слева, 2-4-и. п.

4. *«Длинные и короткие ноги»*

Длинные ноги идут по дороге, короткие ножки идут по дорожке.

И. п. - сидя, ноги вытянуты, руки сзади упор. 1-согнуть ноги в коленях, 2-и. п.

5. ***«Мотор»***

И. п. - сидя на кровати 1-3-согнуть руки в локтях и вращать их одна вокруг другой со звуком «у-у-у», 4-и. п.

6. *«Дыхание»* и. п. - то же. 1-правую ноздрю закрыть рукой, левой сделать вдох, 2-через правую выдох, левая закрыта

4 раза

Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой.

