Дыхательная гимнастика
«Вот какие мы большие!»

***Цели*:** *тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха*

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.

Гимнастика для глаз
«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
Моргают глазками.

Пальчиковая гимнастика
«Весна »

***

К нам Весна лишь заглянула - *Протягивают руки вперед*
В снег ладошку окунула *Руки внизу, перпендикулярно корпусу*
И расцвел там нежный, *Руки соединяют в бутон на уровне глаз*
Маленький подснежник *Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)*

***

Вырос цветок на весенней полянке, *Неплотно соединяют ладони*
Нежную голову робко поднял. *Поднимают руки перед собой*
Ветер подул - он качнулся неловко, *Покачивают ладонями перед собо*
Вперед и назад, налево, направо *Вперед и назад, налево, направо*

Гимнастика пробуждения после дневного сна

Апрель

Комплекс № 16 «Жуки»

Упражнения в кроватках

1. Жили-были два жука. Два жука.

Жизнь была у них легка: - потягивание

Пляшут дружно два жука, Полевого трепака, - перекатывание с бока на бок Дразнят ос и паука. – руки вверх, потрясти ими

Ничегошеньки не боятся,

Всё жужжат и веселятся

Два жука. – ноги вверх – «велосипед»

Упражнения возле кроватки

2. По коленочкам ударим – тише, тише, тише. Ладошками стучат по коленкам

Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше. – руки поднимают вверх Закрутились наши ручки, снова опустились. – «фонарики», опустить руки Покружились, покружились и остановились. – покружились

3. Подвижная игра «Жуки»

Дети-жуки сидят в своих домах (на стульчиках) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, ходят по дорожкам «Здоровья» и жужжат. По сигналу: «дождик идет» возвращаются в домики.

II комплекс

Содержание работы	Дозировка
1.Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.	
Упражнения с флажками.	
2.И.п. –ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в и.п.	5 раз
3.И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, покачать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п.	5 раз
4.И.п. –ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в и.п.	5 раз
5.И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.	2 – 3 раза
6. Игра «Кошка и мышки».	

Физкультура утром

Иры дома

«Найди игрушку»

Спрячьте маленькую игрушку. Пусть ребенок поищет ее, а найдя, обязательно определит местонахождение: на ..., за ..., между ..., в ..., у ... и т.п. Потом поменяйтесь ролями.

«Чего не стало?»

Поставьте на стол от 3 до 6 игрушек в ряд. Предложите ребенку рассказать и запомнить их расположение. Затем попросите его закрыть глаза или отвернуться. Уберите одну или две любые игрушки. После чего ребенок открывает глаза и отвечает на вопросы:

- Игрушек стало больше или меньше?
- Какие игрушки исчезли?
- Какими они были по размеру, цвету?