**Сентябрь Комплекс №1.**

**1.** Гимнастика в постели **( 2-Змин. )**

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

**2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу»** для **улучшения зрения (2-3 мин.)**

Мы пришли в зимний лес*. (Ходьба по кругу)*

Сколько здесь вокруг чудес! *(Развести руки в стороны)*

Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё).* - Слева ёлка на нас глядит (*Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)* Снежинки в небе кружатся, (*Дважды « фонарики» и посмотреть вверх)*

На землю красиво ложатся*.(Кружась, присесть).*

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте).*

Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет*! (Руки на поясе, наклоны в стороны)*

Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас*!(Медленно присесть, прячась)*

Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать* *сон)* - Прилетают снегири, ух, красивые, они*!( Имитировать полёт птиц)*

В лесу красота и покой (*Развести руки в стороны)*

Вот только холодно зимой(*Обхватить руками плечи)*

**3.** Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)*

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать: раз- два- три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться ! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем, как можно выше.

**4. Профилактика плоскостопия** ( 2-3 мин.)

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

**5.** Водные процедуры **( умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Октябрь Комплекс №2**

**1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

-"Потягивание".- *И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).*

- "Отдыхаем!" - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко. *(Конь)*

**2**.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца *(Ходьба на месте)*

По мосту лошадка мчится *(Прямой галоп)*

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка *(Поскоки друг за другом )*

Цок - копытца жеребёнка *(Топнуть правой ногой)*

Цок - каблук о доски звонко *(Топнуть левой ногой)*

Понеслись, лишь пол клубится *(«Моталочка» руками)*

Всем пришлось посторониться *(Попятиться на пятках назад)*

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

- Наклоны в стороны;

- «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

- « Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

- «Достань веточку»:высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

**4.** **Профилактика плоскостопия** (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

- Ходьба боком по толстому шнуру.

- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)**

**Ноябрь Комплекс №3**

**1. Гимнастика в постели** **(**2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**2. Профилактика нарушений осанки** (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! *(Ходьба по кругу)*

Мы шагаем друг за другом, летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх)*

Мы идем на пятках,

Вот проверили осанку, и свели лопатки. *(Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)*

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. *(Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)*

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. *(Кружение на носках на месте).*

Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена)*

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)*

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)*

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)*

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. *(Наклоны вниз)*

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)*

Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках)*

Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас. *(Шаг марша)*

**3. Профилактика плоскостопия** (2-3 мин.)

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры **(умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Декабрь Комплекс № 4**

**1**. Гимнастика в постели

- *Потягивание в кроватях.*

- *Массаж спины "Дождик".*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! *(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! *(Постукивают пальчиками.)*

Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! *(Легко постукивают кулачками.)*

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! *(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! *(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом: *(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*

**2**. Ходьба по извилистой дорожке.

*Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)*

**3.** Упражнения "Листья"

Листья осенние тихо кружатся, *(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)*

Листья нам под ноги тихо ложатся *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(Выполняют движения руками вправо-влево.)*

Будто опять закружиться хотят. *(Поднимаются, кружатся.)*

**4.** Звукотерапия.

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

**5**. Водные процедуры - обширное умывание.

**Январь Комплекс № 5**

**1.** Гимнастика в постели

- Потягивание в кроватях.

- Пальчиковая гимнастика "Тучки"

Мы наши пальчики сплели *(Дети стоя сплетают пальцы.)*

И вытянули ручки. *(Вытягивают руки ладонями вперед.)*

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки. *(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)*

**2**. Ходьба по шнуру (8-10 м).

*Ходьба с перекатом с пятки на носок.*

**3.**Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(*Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)*

**4.**Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

*Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).*

Вдох - погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох - и обратно

Пальцы наши просятся.

*Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).*

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

**5.**Обширное умывание.

**Февраль Комплекс № 6**

**1.** Гимнастика в постели

- *Потягивание в кроватях.*

- *упражнения для глаз*

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

**2**. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.  
Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.  
Важно по двору идет, "кукареку" поет.  
Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

*Ходьба по ребристой доске.*

**3.**Упражнение "Петушок"

Шел по берегу петух, *(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)*   
Подскользнулся, в речку бух! *(Круговые движения руками, приседают.)*   
Будет знать петух, что впредь *(Грозят пальчиком.)*   
Надо под ноги смотреть. *(Наклоняются вперед.)*

**4.**Дыхательное упражнение "Петух".

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "кукареку"

**5.**Обширное умывание.

**Март Комплекс № 7**

**I.** Упражнения в кроватке:

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

2. «Массаж живота» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .

3. «Заводим машину» - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж… Ж… Ж… ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

**II** Упражнения на коврике:

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. «Лыжник» - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

**Апрель Комплекс № 8**

**I** Упражнения в кроватке:

1. «Морозко» - И. п. : сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .

2. «Поймай снежинку» - И. п. : сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .

3. «Зимняя ёлка» - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

**II** Упражнения на коврике:

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раза.

2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

3. «Дровосек». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

**Май Комплекс № 9**

**I** Упражнения в кроватке:

1. «Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (6 раз) .

3. «Лебединая шея» - И. п. : сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) .

**II** Упражнения на коврике:

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Трубач». – И. п. : стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

**Июнь Комплекс № 10**

**I** Упражнения в кроватке:

1. «Тигрята играют» - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз) .

2. «Крокодил плывёт» - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

3. «Обезьянки на лиане» - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз) .

**II** Упражнения на коврике:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Вырастем большими». И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п. : сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п. : ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

**Июль Комплекс № 11**

**I** Упражнения в кроватке:

1. «Восхищение» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".( 6 раз) .

2. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

3. «Тестомес» - И. п. : сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

**II** Упражнения на коврике:

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И коту не подойдет (руки в стороны).

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохи надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

**Август Комплекс № 12**

**I** Упражнения в кроватке:

И. п. : сидя по-турецки.

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**II** Упражнения на коврике:

Эй, ребята, что вы спите!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Шаг - назад и два – вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся. Повернемся!

Снова за руки возьмемся.

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

**Комплекс № 13**

**I** Упражнения в кроватке:

Вот и проснулись.

Выспались щечки *Растереть щечки.*

Выспались глазки *Потереть глазки*.

Выспались ушки *Помассировать ушки.*

Выспались ножки *Помассировать ножки.*

Доброе утро милые крошки *Улыбнуться друг другу.*

Выспались ручки *Помассировать ручки.*

Выспалась шейка *Поглаживание шеи.*

Ай потягушки *Подтянуться.*

Ты не болей-ка.

**II** Упражнения на коврике:

На зарядку становись

Вверх рука, другая вниз

Повторяем упражненье

Делаем быстрей движение

Раз – вперед наклонимся

Два – назад прогнемся

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся

Приседания опять

Будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять

Кто там начал отставать.

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать».Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

**Комплекс № 14**

**I** Упражнения в кроватке:

1. «Сигнал машина» И. п.: лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии… » (сигнал - машины( 6 раз)

2. «Догонялки» И. п.: сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)

3. «Моемся» И. п.: сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

**II** Упражнения на коврике:

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

**III** Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**IV** Дыхательные упражнения:

1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п. : сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).