**Консультация для воспитателей:**

**«Основные правила организации дневного сна**

**и пробуждения у детей дошкольного возраста»**

инструктор по физической культуре Хиценко И.А.

        По мере того как нарушаются законы физиологии, родители отмечают у детей перевозбуждение, частый плач, потерю аппетита, затруднения в самостоятельной организации своей деятельности. Некоторые малыши становятся заторможенными, апатичными. Все это связано с тем, что включаются защитные механизмы организма. Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду, который является важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир. Именно здесь расширяются сфера деятельности дошкольника и круг его общения, появляются новые люди (воспитатели и педагоги), оказывающие влияние на развитие и формирование его личности. В группе дошкольник осваивает новые социальные отношения, ролевые позиции, учится понимать и управлять своими эмоциями. Общий уклад жизни в детском саду и эмоциональная обстановка также оказывают влияние на состояние ребенка.

     Воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения насыщен разнообразными занятиями, дающими как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. У детей остается мало времени на спокойную, свободную игру и отдых.           Одним из показателей стресса у ребенка является устойчивое отрицательное настроение или частая его смена. Другой важный признак – плохой сон, когда ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит. Недостаток отдыха, хроническое недосыпание превратилось в настоящую проблему детской медицины.  Еще И.П. Павловым было отмечено, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем, по мнению ученого, оно не может быть достигнуто другими средствами и способами.

Многие дошкольники, находясь в кровати, долго не могут расслабиться и успокоиться. Дети плохо засыпают или не засыпают вовсе, некоторые не могут даже лежать тихо и спокойно. Укладывание дошкольников в постель во время дневного сна достаточно сложный процесс, как для педагогов, так и для воспитанников детского сада. Особенно это проявляется в старших и подготовительных группах.

           Для того чтобы за два часа "тихого часа" каждый ребенок поспал или хотя бы спокойно полежал, отдохнул, разработана методика засыпания "Волшебная звезда" с которой я хочу вас познакомить.

**Методика засыпания**.

Переход в состояние покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте. Целью методики засыпания является снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности (агрессивности, враждебности, проявления инфантильных форм, таких как сосание пальца), повышенной возбудимости, раздражительности и двигательного беспокойства ребенка.

        Воспитателям рекомендуется использовать различные средства: предмет для тактильного воздействия ("волшебная палочка"), тексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы для создания образа "Феи сна". Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

**Реализация методики "Волшебная звезда" предусматривает четыре этапа.**

          На **первом этапе**– подготовка ко сну – под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише, затем выключить.

              На **втором этапе**воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами "вдох-выдох". Упражнения повторяются 3–5 раз, но без музыкального сопровождения. При их выполнении эффективно использовать образное представление, т. е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей.

             Например, можно предложить воспитанникам представить образ желтого шарика, теплого, нежного, приятного и уютного, находящегося в животе, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания (С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник).

          На **третьем этапе**– "Волшебный сон" – педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению.

 Упражнение проводит сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "заячий хвостик". Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей "волшебной палочкой" по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

               Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых.

**Волшебный сон**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

 Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-блен-на…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко…

 Напряженье улетело…

И расслаблено все тело… (2 раза)

Греет солнышко сейчас…

Ручки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ножки теплые у нас…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Губки теплые и вялые,

Но нисколько не усталые…

Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

**Четвертый этап**– пробуждение детей после дневного сна.

        Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. **Главное правило**- это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно         понижена         скорость         реакций.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы         возбуждения         в         нервной         системе         стимулируют:

- звуковые сигналы (например,   музыка)

- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)

- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

        Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

- увеличить         тонус         нервной         системы;

- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение         и         самочувствие         ребёнка.

**Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:**

1 Гимнастика в постели  
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия  
3 Дыхательная гимнастика  
4 Индивидуальные задания  
5 Водные процедуры

**Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения,  которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут.

Затем дети выполняют **корригирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе  на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить  не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

Затем выполняется **дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.

Затем проводится **индивидуальная работа с детьм**и. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин.    
Заканчивается гимнастика  **водными процедурами** (умывание).

Хочу предложить видеоролик как нужно провести гимнастику после сна.

Общая длительность гимнастики после дневного сна  для малышей составляет 7-10 минут.

Пример гимнастики

ХОД:

**1. Гимнастика-побудка**

Воспитатель

- Эй, ребята, просыпайтесь!

Вам вставать пришла пора.

Потянитесь. Улыбнитесь

На живот перевернитесь.

А теперь опять на спину,

Потянулись еще раз.

Вдох и выдох. Вдох и выдох

Повторим еще раз.

Поднимите ноги вместе,

Опустите на кровать.

Руки в стороны расставьте

Хватит спать! Пора вставать!

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями**

Мы  стараемся, стараемся

Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми,

Веселыми, спортивными.

**3. Общеразвивающие упражнения**

1. «Пловцы»

И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз)

2.»Футболисты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене(повт. 6-7 раз)

3.»Штангисты»

И.П. основная стойка Приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз)

4.»Бегуны» - бег на месте высоко поднимая колени

**4. 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)

**5. 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.

**6. Умывайка (водные процедуры)**

         В кране чистая водица

         Ну-ка дети, быстро мыться.

         Моем шею, моем руки, уши

         Вытираемся посуше.

*Затем дети идут одеваться и расчесываться*

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Воспитатель звонит в колокольчик: Колокольчик золотой, Он всегда, везде со мной. «Просыпайтесь!» - говорит. «Закаляйтесь!» - всем велит. Комплекс закаливающих упражнений. 1. «Киска просыпается! (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки). На коврике котята спят, Просыпаться не хотят. Вот на спинку все легли, Расшалились тут они. Хорошо нам отдыхать, Но уже пора вставать. Потянуться, улыбнуться Всем открыть глаза и встать. 2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло 2-3раза) Вот идет лохматый пес, А зовут его Барбос! Что за звери здесь шалят? Переловит всех котят. 3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь) 4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья» 1-я дорожка – массажные коврики 2-я – ребристая 3-я – с жесткой мочалкой 4-я перешагивание через препятствия (кирпичики) Зашагали ножки, топ-топ-топ! Прямо по дорожке, топ-топ-топ! Ну-ка, веселее, топ-топ-топ! Вот как мы умеем, топ-топ-топ! Топают ножки, топ-топ-топ! Прямо по дорожке, топ-топ-топ! 5. Гигиенические процедуры. Кран откройся! Нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойся, мойся, обливайся! Закаляйся! Закаляйся!

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

**“Забавные котята”**

*В кровати*

***1) “Котята просыпаются”.*** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

***2) “Потянули задние лапки”.*** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

***3) “Ищут маму-кошку”.*** И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)

***а) “Котенок сердитый”*** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

***б) “Котенок ласковый***”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

***5) «Котята моют лапки»***И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

***6) «Котята умываются»*** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз).  Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

**Комплекс гимнастики после сна для детей**(3-4 лет)

**«Мишки»**

I.  В кроватках

**1. «Потягивание»**

Потягушки, потянулись!  *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

**II.  Возле кроваток**

Мишка рассердился и ногою топ*… (Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт*… (Ходьба и бег под музыку)*

**III.  Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

**IV. П/и «Мишка»**

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

*Мишка:*Кто здесь песни распевал?

                Кто мне спать не давал?

                Догоню, догоню…

**Зарядка для зверят***(4-5 лет)*

Гимнастика в постели – 2-3 мин:

**Медвежата просыпаются**

*Медвежата, вы проснитесь –*

*На постели потянитесь*

*Тяни лапку, не ленись-*

*Лапку вверх и лапку вниз*

***Потягивание.*** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

**Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё**

*На живот ты повернись-*

*Слева, справа осмотрись*

*Твои лапки отдыхают*

*И друг с другом поиграют*

***«Отдыхаем»..*** И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

**Медвежата умываются**

*Умываться всем пора!*

*Вот хорошая игра!*

***Самомассаж головы*** («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! *Аккуратно намочите волосы,  намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто,   Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».*

*А теперь пора гулять!*

*Лес наш просто не узнать!*

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

**Профилактика плоскостопия - 2-3 мин**

*Корригирующая ходьба* («отправляемся в лес»)   в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

*Посмотрите вот лиса*

*Настоящая краса*

 на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

*Ноги вы не замочите*

*На росу не наступите*

на внешней стороне стоны («медведь»),

*Медвежата молодцы!*

*Бравые все удальцы!*

 с высоким подниманием колена («лось»),

*Длинноногий лось шагает*

*Ноги выше поднимает*

 в полуприседе («ежик»),

*Ёжик по грибы идёт*

*И ворчалочку поёт.*

*Медвежата молодые*

*Все спортсмены удалые*

*Упражненья выполняют,*

*Спину сразу выпрямляют*

Надо, надо закаляться

по утрам и вечерам,

Чтоб здоровым оставаться  - всем нам!-

**Средний дошкольный возраст**

**Гимнастика в постели**

***Потягивание*** («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

***Игра «Зима и лето****»* (напряжение и расслабление мышц). И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима! дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить  несколько раз.

***Самомассаж ладоней*** («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладоями «умыть» лицо. Повторить   3-4 раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

***Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках*** (согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;

ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;

 из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

 Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

**Профилактика нарушений осанки**

***Упражнение «Сосулька»*.** Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

**Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

***«Бьют часы 12 раз****».* И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

***«Ёлочка нарядная»*..** И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

***«Хлопушка»*.** И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

***«Дует Дед Мороз»*** И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

***Затем можно переходить к водным процедурам.***

***6-7 лет дошкольный возраст***

**Гимнастика в постели**

***Потягивание***. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

***«Отдыхаем»..*** И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

***Самомассаж головы*** («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы. налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

**Профилактика нарушений осанки**

***Физкультминутка «У меня спина прямая».***

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь ( действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, а (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

**Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну».**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

***«Запускаем двигатель».*** И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:

«Р-р-р-р». Повторить 4-6есть раз.

***«Летим на ракете».*** И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

***«Надеваем шлем от скафандра».*** И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

***«Пересаживаемся в луноход».*** И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

***«Лунатики».*** И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

***«Вдохнем свежий воздух на Земле».*** И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести «Ах!». Повторить 4-6 раз.