

*Комплексы оздоровительной гимнастики  
после дневного сна.  
для детей 4-5 лет.*



**Сентябрь 1-2 неделя.**

## «Прогулка в лес»

### Упражнения в кроватках.

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки». И.П.: сед, ноги вместе, упор руками сзади, наклон туловища вперед, коснуться пальцев ног, и.п.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: сед, ноги врозь, , руки вверх. Наклон туловища вправо, наклон туловища влево.

### Упражнения стоя, рядом с кроватками

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

### Корригирующая гимнастика

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.

**Упражнения на дыхание :** «Петушок», «Морзянка», «Вырасту большой»

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Сентябрь 3-4 неделя.

### «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

### Корректирующая гимнастика

Ходьба перекатом с пятки на носок, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра,

**Упражнения на дыхание** : «Дровосек», «Носик поет песенку», «Носик нюхает приятный запах»

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Октябрь1-2 неделя.

### «Самолет»

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Следить за самолетом глазами ,самолетом управляет воспитатель.

Левое крыло отвел, поглядел.

2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Я мотор завожу и внимательно гляжу.(произносить звук р-р-р)

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.

4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. (произнести звук л-л-л)

### **Корригирующая гимнастика**

Ходьба перекатом с пятки на носок, в полуприсяди, с высоким поднимание бедра,

**Упражнения на дыхание :** «Дровосек», «Носик поет песенку», «Носик нюхает приятный запах»

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Октябрь 3-4 неделя.

### «Поиграем»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.
4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.П.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### Корригирующая гимнастика

Ходьба на носках, на пятках, гусиным шагом.

**Упражнения на дыхание** :Губокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Ноябрь 1-2 неделя

### «Обезьянки»

Мы сегодня с вами будем обезьянками.

Обезьянки проснулись и потянулись

1. Потягивание.

И.П.: - лежа на спине.

Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки вдоль туловища - 4-5 раз.

*Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала.*

2. «Массаж лица»

И.П.: - сидя по турецки.

Поглаживают лоб, щеки, нежно моют глаза, надавливая на крылья носа, ведут пальчики от переносицы к носовым пазухам (30 сек.)

*Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.*

3. Массаж ушных раковин.

И.П.: - сидя по-турецки.

Проглаживают ушные раковины по краям, ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (3-4 раза в каждую сторону)

### Корригирующая гимнастика

Ходьба мягко ступая, притопами, перекатом с пятки на носок.

**Упражнения на дыхание :** 1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

3. «Носик балуется» на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной рукой на крылья носа.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Ноябрь 3-4 неделя.

### «Просыпаемся»

1. Потягивание. И.п.- лёжа 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. ( 3-4 раза)

2. Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

3. Упражнение «велосипед».

4. Самомассаж ладоней ( « *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

### **Корригирующая гимнастика**

Ходьба в полуприсяде, на внешней, на внутренней стороне стопы..

**Упражнения на дыхание** : 1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Упражнение «дровосек»

3. Сделать 10 вдохов и выдохов.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Декабрь 1-2 неделя.

### «Дружные ребята»

Мы, все друженько проснулись  
Улыбнулись, потянулись,

*Движения соответствующие тексту.*

Подышали ловко

*Дышат носом.*

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

*Энергичные движения плечами вверх-вниз.*

1,2,3,4 –шевелим ногами

1,2,3,4 – хлопаем руками

Руки вытянуть по шире 1,2,3,4

*Стопы на себя, от себя.*

*Хлопки руками*

Наклонились 3,4,

*Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет.*

И педали покрутили

*Наклониться вперед касаясь ног руками.*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

*Велосипед.*

Прогибаемся сильнее,

*Лодочка.*

Чтобы были здоровей

Мы становимся все выше,

*Лежа на животе, руки вперед, потянуться.*

Достаем руками крышу

*Встают с кровати.*

На два счета мы поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

### Корригирующая гимнастика

Ходьба на носках, на пятках, в приседе.

### Упражнения на дыхание Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, поворот головы влево, губы трубочкой, выдох на плечи, вернуться в И.П. Тоже вправо.

Упражнение «Насос» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Ходьба по «Солевым дорожкам»

## Декабрь 3-4 неделя.

### «Семейство хомячков»

1. «Хомячок потянулся». Все его движения очень мягкие, немного сонные. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потянуть носки вперед, руки отвести назад. (3-4 р.)

2. «Что за шум?». Вот чуткие ушки хомячка услышали какой-то шум. Что там такое? И. п.: то же. Повороты головы вправо-влево – прислушивается хомячок. (6 р.)

3. «Скорей из норки». Все в порядке, пора выходить из норки. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Извиваясь, двигать всем телом.

4.«Передние лапки». И. п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, проводить по всей длине руки. (4-5 р.)

5.«Задние лапки». И. п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться в и. п. (6 р.)

6.«Хомячки играют в прятки». И. п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутые руки, не отрывая нижней части туловища от кровати. (5 р.)

### **Корригирующая гимнастика**

Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы.

#### **Упражнения на дыхание**

#### *Упражнение «Едет-едет паровоз»*

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

#### *Упражнение «Дерево на ветру»*

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется

#### *Упражнение «Окно и дверь»*

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами..

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

### **Январь 1-2 неделя.**

#### **«Просыпаться нам пора»**

1.«Проснулись». И. п. — лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

2.«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

3.«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

4.«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5.«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла.

### **Корректирующая гимнастика.**

Ходьба перекатом с пятки на носок, мелкими шагами, с высоким подниманием бедра.

### **Упражнения на дыхание.**

*Упражнение «Часы»* Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

*Упражнение «Веселый петушок»* Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».

*Упражнение «Поющий носик»* На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «ба-бо-бу»

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

#### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**

**Январь 3-4 неделя.**

**«Давай подышим»**

*«Давай подышим».* И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

*«Прогнулись».* И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

*«Играем».* И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

*«Морзянка».* Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

### **Корректирующая гимнастика.**

Ходьба широким шагом, на носках, на пятках.

### **Упражнения на дыхание.**

*Упражнение «Лети, перышко!»*

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: перышки небольшого размера. (можно заменить на вату)

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

*Упражнение «Горнист»*

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

*Упражнение «Едет-едет паровоз»*

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Февраль 1-2 неделя.

### «Просыпаться нам пора».

<p>Чтоб совсем проснуться Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так. Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться,</p> <p>Нужно потянуться. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Потянули мы носочки, По коленям три хлопочка Распрямились, потянулись, А теперь на пол вернулись Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем А потом шаги на месте Выполняем не спеша Ноги выше поднимаем, И как цапля, опускаем Чтоб поймать еду в водице Надо цапле наклониться Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!</p>	<p>Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу.</p> <p>Повороты головы вправо, влево</p> <p>Руки вверх потягивание.</p> <p>Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить</p> <p>На вдох поднимают живот, на выдох –опускают.</p> <p>Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.</p> <p>Встают около кроватей.</p> <p>Руки на пояс, наклон вперед</p> <p>Три хлопка по коленям, выпрямиться</p> <p>Руки вверх – потягивание</p> <p>Наклон вперед, коснуться руками пола</p> <p>Наклоны спины назад, выпрямится</p> <p>*****</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене.</p> <p>Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.</p>
---	---

### Корректирующая ходьба.

Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.

### Дыхательное упражнение:

*«Вырасту большой».* И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

*«Ветер и листья»* Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

*«Подуй на пальцы»* Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## **Февраль 3-4 неделя.**

### **«Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

### **Корригирующая гимнастика.**

Ходьба с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок.

### **Упражнение на дыхание.**

«Аромат цветов» Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!»

«Осы» Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

«Пожалеет Мишку» Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**

**Март 1-2 неделя.**

**«Веселые котята».**

*(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

*(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

*(Подняли ноги вверх, удерживать положение)*

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

*(Сесть на кровать , ноги согнуты в коленях, со словами делать шага от себя)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

*(Сидя на кровати, ноги согнуты, прыжки)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

**Самомассаж стоп сидя на кровати**

*(правой ладонью хлопать по правой стопе)*

Кую , кую ножку

Поеду в дорожку

(кулаком стучать по стопе)

К мишке косолапому

Топ, топ, топ.

(указательным и средним пальцами «прыгать» по стопе)

К зайчику ушастому

Прыг скок, прыг скок

*(гладить по стопе начиная от кончиков пальцев)*

К кисоньке Марусеньке

Мяу, мяу, мур.

*(поменять ногу)*

### **Корригирующая гимнастика.**

Ходьба семенящим шагом, ходьба выпадами, перекатом с пятки на носок.

### **Упражнения на дыхание :**

*«Шарик лопнул»*

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

Ш-ш-ш...

Дети кладут руку на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

*«Ветер»* Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

**Март 3-4 неделя.**

### **Профилактика нарушений осанки.**

«*Поза сердитой кошки*» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на кровати и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

«*Поза доброй кошки*» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

«*Хвостик*» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

### **Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

### **Корректирующая ходьба.**

Ходьба на внешней внутренней стороне стопы, гусиным шагом.

### **Упражнения на дыхание.**

«*Дятел*» Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

«*Ежик*» После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых – пых», энергично работая мышцами живота.

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Апрель 1-2 неделя.

### «Скучать зарядка не дает»

Начинаем просыпаться, *потягиваемся в кроватках*  
И зарядкой заниматься.  
Руки вверх, набрали воздух, *поднять руки вверх-вдох*  
Выпускаем на счет три, *руки вниз - выдох*  
Тянем руки высоко,  
Дышим плавно и легко  
Ноги надо нам размять *упражнение «велосипед»*  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы как будто побежим,  
И ногами зашумим

На бок резко повернулись, *повернуться на бок*  
До колена дотянулись, *свернуться «калачиком»*  
На другой бочок –  
Еще делаем свободно и легко.  
Вот в кровати мы размялись,  
Тихо, друженько встаем, *встать с кровати*  
И свободно походкой  
Мы из спальни пойдём,

### **Корригирующая гимнастика.**

Ходьба на носках, на пятках, притопами, мягко ступая.

### **Упражнения на дыхание.**

«Корова» Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му – у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

«Шарик» Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

«Пила» Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от себя с замедлением движения — выдох.

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## Апрель 3-4 неделя

### «Мишка»

Мишка вылез из берлоги

Огляделся на пороге

Потянулся он сосна

К нам опять идет весна.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*

Чтоб скорей набраться сил

Он ногами покрутил.

*Упражнение «велосипед»*

Почесал медведь за ухом – *почесать ушки*

Повилял слегка хвостом *приподнять таз «повилять им»*

*Встать с кроваток и идти по «медвежьи».*

Он выходит за порог., по лесу медведь идет,

Это мишка ищет мед.

### **Корригирующая гимнастика.**

Ходьба широким шагом, с высоким подниманием бедра.

### **Дыхательные упражнения.**

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

«Жук». На выдохе произносится «Ж-ж-ж».

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## **Май 1-2 неделя.**

### **«Пора вставать!»**

*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. Пов. 3-4 р.

*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! Смойте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

### **Корректирующая ходьба.**

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»),

### **Упражнения на дыхание.**

*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 4-6 раз.

Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот.

Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**

## **Май 3-4 неделя.**

### **«Поиграем».**

«*Потягивание*». И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

«*Велосипед*». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

«*Калачик*». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

### **Зарядка для глаз в постели.**

«*Часики*». И.п. – сидя по турецки, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

«*Глазки*» И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

«*Шарик*» И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

### **Корригирующая гимнастика.**

Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «гусиным шагом».

### **Упражнение на дыхание.**

Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

### **Ходьба по оздоровительной дорожке.**

### **Ходьба по «Солевым дорожкам»**