

*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 оттягивают 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 расширяется. 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.

Корректирующая 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!»

Корригирующая ходьба.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), 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.

Корректирующая 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»