

Картотека

корректирующей гимнастики после сна в подготовительной группе



Воспитатели: Брацук Н.В.
Япина Е.Е.

Корректирующая гимнастика после сна – это специальная система физических упражнений для детей, посещающих детский сад, позволяющая сгладить резкий переход от сна к бодрствованию. Эти занятия преследуют следующие **цели**:

- ❖ Поднимают тонус в мышцах после длительного расслабления;
- ❖ Оказывают положительное воздействие на рост и укрепление скелета, являются профилактикой нарушений осанки и плоскостопия;
- ❖ Улучшают деятельность дыхательной системы;
- ❖ Осуществляют общее оздоровление зрительного аппарата;
- ❖ Укрепляют иммунитет и предупреждают простудные заболевания;
- ❖ Дают заряд бодрости на вторую половину дня;
- ❖ Воспитывают в детях культуру здорового образа жизни и обязательной зарядки после сна.



Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз)
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п. (6 раз)
3. «Кошечка» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Кошечка встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)
4. «Массаж рук» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладонки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз)
5. «Вверх-вниз, вправо-влево»- И. п.: сидя, движение глазами вверх-вниз, вправо – влево, зажмуриться, снять напряжение считая до десяти (6 раз)

Упражнения на коврик:

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

Я прошу подняться вас – это раз,
Повернулась голова – это два.
Руки вниз, вперед смотри – это три.
Руки в стороны – четыре,
С силой их к плечам прижать – пять.
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дышим животом». - О. с.: Руки на животе — вдох и выдох носом (3 раза)
Руки за спину — вдох и выдох носом(3раза).
2. Вдох через нос короткими толчками (*рот плотно закрыт*). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (*другая плотно прижата пальцем, рот закрыт*).
3. «Аист». О. с.: на вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося звук «ш-ш-ш».

2-й комплекс

Упражнения в кровати

1. «Клубочек». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; на счет 3-4 -

- раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться (6 раз)
- И. п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п. (6 раз).
 - «Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз).
 - «Пляска» - И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз).
 - «Круг». Сидя, представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке (3 раза), потом против часовой стрелки (3 раза)

Упражнения на коврике:

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

1. "Речка"

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись,
Раз, два, три, четыре -
Вот как славно освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это - брасс.
Одной, другой, это - кроль.
Все, как один, плывем, как дельфин.
Вышли на берег пустой
И отправились домой.

- «Грибок». И. п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

- «Шарик надулся и лопнул». О. с.: положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».
- «Ворона». О. с.: сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
- «Сердитый пес». О. с.: Резкий вдох ртом, выдох ртом произнося «р-р-р.....»

Октябрь

3-й комплекс

Упражнения в кровати:

Сюжет «Осень»

- «Осенняя туча». И. п.: лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя

2. **«Проснулись».** И. п.: сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклоны вперед, на счет 3-4-в и. п. (повторить 5-6 раз)

3. **«Дождик»-** И. п.: сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения капельки, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

И вторая прибежала — кап! (*тоже проделать левой рукой*)

Мы на небо посмотрели, (*посмотреть глазами вверх, не поднимая головы*)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали (*И. п. тоже, вытереть лицо ладошками*)

Намочились плечи

Мы плечами поведем (*поднять и опустить плечи*)

И все капельки стряхнем.

Упражнения на коврике:

Сюжет «Прогулка в лес»

1. **«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п.,
2. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о. с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
3. **«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).** И. п.: стоя, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох - присесть.
4. **«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.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

1. **«Гуси».** О. с.: на вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. **«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе. Руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»), руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» («шарик спустился»).
3. **«Вырасту большой».** И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Упражнения в кровати:

1. **«Потягивание»**. И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяткой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).
2. **«Самомассаж»**
 - Поглаживание рук от кисти к плечу поочередно (*по 4 раза*).
 - Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.
 - Растирание стоп ног («*подушечек*») и пальцев ног руками, поочередно (по 3 раза)
3. **«Горка»**. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п (6 раз)
4. **«Квадрат»**. И. п.: сидя, предложить детям представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в правый нижний, левый нижний, левый верхний, правый верхний. Еще раз посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Упражнения на коврике:

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

Зайцы скачут скок – скок!
Приседают, слушают,
Не идет ли волк.
Встал зайчонок на пенек,
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз – шагают все на месте.
Два – руками машут вместе.
Три – присели, дружно встали.
На четыре потянулись.
Пять – прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

1. **«Кукареку»**. И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».
2. **«Звуки»**. Одну руку положить на грудь, другую - на живот, вдох через нос, на продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Ноябрь

5-й комплекс

Упражнения в кровати:

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» (6 раз)
3. И. п. – лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая – вдоль туловища, ноги вместе. Поднять левую ногу вверх, не сгибая в колене, вернуться в исх. п. Тоже, лёжа на левом боку (*по 4 раза*).
4. «Лебединая шея» - И. п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз).
5. «Лотос». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (*плечи не поднимаются*) медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

Упражнения на коврик:

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

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.

Массаж спины «Дождик»

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спинкам)

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Ном!
По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! (*Постукивают пальчиками*)
Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом! (*Легко постукивают кулачками*)
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! (*Растирают рёбрами ладоней - «пилят»*)
Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом! (*Кладут ладони на плечи стоящего впереди, и разминают пальцами плечи*)
А уйду - тогда гуляйте: Бом! Бом! Бом!

(Поглаживают спинку мягкими движениями ладоней)

Ходьба по массажным коврикам и дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6 раз.
2. «Петушок». И. п.: О. с., на вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).
3. «Заводные машинки» о. с, руки в «замок» перед собой, сделать вдох через нос, выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

6-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. «Волна». И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз).
2. «Рыбка». И. п.: лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз).
3. «Лягушонок» - И. п.: лёжа на животе, ладони под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз).
4. «Молоточки». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
5. И. п.: сидя, быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд; крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть в даль.

Упражнения на коврике:"

«Лягушата»

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

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 – физкульт-привет!

1. **«Наклоны вперед».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. На счет 1-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. На счет 4 — вернуться в и. п.

2. **«Наклоны в сторону».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. На счет 1-3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. На счет 4 — вернуться в и. п.

Ходьба по массажным дорожкам.

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 раз.
2. **«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.
3. **«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.

Декабрь

7-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.
2. **«Подъемный кран».** 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).
3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
4. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.
5. **«Пешеход».** И. п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, тоже самое с выпрямлением ног.

Упражнения на коврике:

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

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.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. **«Лыжник».** И. п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. **«Маятник».** И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-у-к». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).
3. **«Подуем на плечо».** И. п.: о. с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

8-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. **«Бревнышко».** И. п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
2. **«Морозко»** - И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз).
3. **«Поймай снежинку»** - И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз).
4. И. п.: сидя «по-турецки», посмотреть на кончик носа (на счет 1-4), а потом перевести взгляд вдаль (на счет 5-8). Повторить 4-5 раз.

Упражнения на коврик:

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

На зарядку становись,
Вверх рука, другая вниз.
Повторяем упражнение,

Делаем быстрее 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.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «**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 раз.
2. «**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 раз.
3. «**Насос**». О. с., сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

Январь

9-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. «**Тигрята играют**» - И. п. лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться 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).
4. И. п.: сидя, закрыть глаза (считаем до 10), открыть глаза (считаем до 10). Повторить 3 раза.
5. «**Самомассаж**». Закрыть глаза, делаем легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 10 секунд. Повторить 3 -4 раза.

Упражнения на коврике:

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

Раз – подняться, подтянутся,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,
Шесть – на корточки присесть.

Ходьба по массажным дорожкам.

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».** И. п. стоя ноги на ширине плеч, при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох (4-5 раз).
3. **«Подуем на пёрышко».** Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать глубокий вдох, правую (левую) руку вывести вперёд, на выдохе подуть на пушинку, немного прогнувшись вперёд. (3-4 раза)

10-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.
2. И. п.: лежа на спине, одновременное перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу.
3. И. п.: сидя, руки в упоре за спиной. Поочерёдное поднимание ног вверх, не сгибая в коленях (по 4 раза).
4. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.
5. **«Надеваем перчатки».** На каждый пальчик, начиная с мизинца «надеваем» перчатку, (с усилием надавливая на пальчик, затем растираем ладошки. (2-3 раза).

Упражнения на коврике:

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

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

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

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И коту не подойдет (руки в стороны).

Ходьба по массажным дорожкам

Дыхательные упражнения:

1. **«Носик гуляет».** Вдох и выдох через нос. Выполнить 10 раз
2. **«Носик нюхает приятные запахи».** Поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 раз.

3. «Носик поёт песенку». Глубокий вдох через нос, на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить бу, бо, ба, бы. Выполнить 10 раз.

Февраль

11-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и. п., поворот туловища влево, и. п.
2. И. п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и. п., локти касаются пола — вдох.
3. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. (повторить 5-6 раз)
4. и. п.: лежа на спине, поднять одновременно правую руку и левую ногу, и. п., поднять одновременно левую руку и правую ногу, и. п. (повторить 5-6 раз)
5. «Отдыхаем». И. п.: лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Упражнения на коврике:

1. И. п.: о. с, руки на поясе, пережат с носков на пятки.
2. «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, два (*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*)

3. Бег на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба по массажным дорожкам.

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. **«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. **«Сердитый ежик».** И.п., о. с.: наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

12-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. **«Потягивание».** Исх. п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, завести за голову, опустить через стороны вниз. Носки ног потянуть вниз и на себя (повторить 5-6 раз).
2. И. п. – лёжа, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднятие ног вверх, не сгибая в коленях, сделать хлопок под коленом (по 4 раза).
3. **«Самомассаж»**
 - Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
 - Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
 - Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
 - Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

Упражнение на коврик:

«Руки в стороны».

Руки в стороны, в кулачок (*руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая*),
Разожмем и на бочок (*руки на пояс*).

Руки вверх, в кулачок (*руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая*),
Разожмем и на бочок (*руки на пояс*).

На носочки поднимайся (*встать на носки, спина прямая*),

Приседай и выпрямляйся, чтобы вырасти быстрее потянулись сильнее
(*присесть и встать, спина прямая, руки вверх, потянуться*).

(*Руки расслабить, опустить вниз*)

Корректирующая ходьба: сюжет «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»), по массажным дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Регулировщик». И. п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.
2. «Тихоход». Ходьба с высоким подниманием колен. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
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).
- 4.

Март

13-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. «Вот и проснулись»

Вот и проснулись.

Где были в сказке?

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*)

Ты не болей-ка (*Потянуться*).

2. И. п.: лежа руки вдоль туловища, перекатываемся на правый бок, и. п., перекатываемся на левый бок, и. п.
3. Их. п.: сидя, руки в упоре за спиной, поднимание обеих ног вверх, не сгибая в коленях (6 раз).

Упражнения на коврике:

Сюжет «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И. п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и. п. (повторить 5-6 раз).

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И. п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и. п. (повторить 5-6 раз)

3. «Затушим горящие угольки».

И. п.: основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же (повторить 5-6 раз).

4. «Заглянем в щель».

И. п.: сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!» (повторить 5-6 раз).

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И. п.: основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же (повторить 5-6 раз).

6. «Глоток воздуха» (по методу А. Н. Стрельниковой).

И. п.: стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный (повторить 3-4 раза).

Ходьба по массажным коврикам. И. п.: ходьба на месте; перекачивание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторить по 10 раз.

Дыхательные упражнения:

- 1. «Свеча».** И. п.: о. с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
- 2. «Мельница».** О. с., вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

14-й комплекс

Упражнения в кровати:

- 1. «Лодочка».** И. п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и. п. - выдох.
- 2. «Створки раковины раскрываются».** И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и. п. (повторить 5-6 раз)
- 3. «Шлагбаум».** И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п., поднять левую ногу,
- 4. «Божья коровка».** И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.

Упражнения на коврике:

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

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!

1. **«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.

Сюжет «Летим на море». Бег на носочках, руки развести руки в стороны ладонями кверху.

➤ **«Какое море большое».**

И. п.: основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

➤ **«Чайки ловят рыбу в воде».**

И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и. п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

➤ **«Пловцы».**

И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

➤ **«Дельфин плывёт».**

И. п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и. п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

➤ **«Волны шумят».**

И. п.: сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз

Хождение по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. **«Цветок распускается».** И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть

руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. выдох.

Апрель

15-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить (повторить 5-6 раз).
2. И. п.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. (повторить 5-6 раз).
3. И. п.: лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. Тоже правой ногой и рукой. (повторить 5-6 раз).
4. «Жук». И. п.: сидя, развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох; скрестить руки на груди, пустить голову, ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. (повторить упражнение 4-5 раз).

*-Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожуужжу.*

Упражнения на коврике:

1. И. п.: встать около кровати на коврик, поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх (повторить 5-6 раз).
2. Сюжет: «Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«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.: стойка 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)

Хождение по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

- 1. «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 5-6 раз).
- 2.** И. п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный (повторить 2-3 раза)

16-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. «Глазки просыпаются»

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть глаза (повторить 5-6 раз)

2. «Ротик просыпается»

Ротик мой просыпайся,

Чтоб пошире улыбаться.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4- закрыть ротик и улыбнуться (5-6 повторить 6 раз)

3. «Ручки просыпаются»

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. Тоже левой рукой (повторить 5- 6 раз)

4. «Ножки просыпаются»

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

И. п.: лежа на спине, руки вверху. На счет 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; на счет 3-4 - и. п. Тоже левой ногой (повторить 5-6 раз)

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И. п.: сидя, на счет 1-4 поднять руки вверх и потянуться; на счет 5-6 опустить руки в и. п. (повторить 5-6 раз)

Упражнения на коврик:

1. Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, влево, назад, вправо, затем в обратную сторону (по 4 раза).
2. Исх. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки у плеч. Развести руки в стороны, поднять вверх, вернуться в исх. п. (повторить 5-6 раз).
3. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (на счёт 1,2,3, 4) в чередовании с ходьбой (повторить 5-6 раз).
4. «Постучи кулачками».
И. п.: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук» (повторить 3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Ворона». И. п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
2. Язык «трубкой».
 - Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о».
 - Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
 - Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
 - Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди.
 - Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 6-8 раз.

Май

17-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, покойно сделать вдох, выдох – полным дыханием.
 - Пошевелить пальцами рук и ног.
 - Сжать и разжать пальцы рук в кулаки.
 - Согнуть руки в локтях и, подняв соедините в замок.

- Хорошо потянуться всем телом, вызывая искусственный зевок.
2. **«По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!»** (крокодил).
- И. п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и. п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз

2.И.п.: сидя ноги выпрямить

- Разотрите ладони до появления тепла.
- «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
- Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
- Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
- Потяните две ноги вместе.
- Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Упражнения на коврик:

«Стрекоза».

Вот такая стрекоза, *(встать на носки, руки вверх через стороны)*
Как горошины, глаза. *(соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)*

А сама, как вертолет, *(вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед; наклоны в стороны)*

И на травушке – роса, *(присед)*

И на кустиках роса. *(наклоны вперед, прогнувшись)*

Мы ладошки отряхнули, *(хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)*

Улетела стрекоза. *(мелкие частые движения кистями, руки в стороны)*

Попрыгунья испугалась, *(руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони только песенка осталась.*

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. **«Надуваем воздушный шарик.»** Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

18-й комплекс

Упражнения в кровати:

1. 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. (повторить 5-6 раз)
3. **«Холодно – жарко»**. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, выпрямиться, обмахиваясь ладошкой (имитируя платочек) (повторить 5-6 раз)

Упражнения на коврике:

Сюжет «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И. п.: ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И. п.: ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И. п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

Ходьба по массажным коврикам.

Дыхательные упражнения:

1. **«Рубим лес»**. Исх. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, руки сцепить в «замок» и поднять над головой, на выдохе наклониться вперёд, взмахнуть руками и сказать «у-у-у-х, вернуться в исх. п. (3-4 раза)
2. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу(выполнить 10 раз).