

Приложение 8

Гимнастика после сна

Карточка №1.

Упражнения в кровати:

1. «Велосипед»

И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

2. «Котёнок»

И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

3. «Массаж рук»

И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз)

Упражнения на коврике:

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

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 корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р... », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине *(стоя, с наклонами)*. Такой же выдох через нос.

3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м *(рот плотно закрыт)*.

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

Карточка №2.

Упражнения в кровати:

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. Самомассаж ладоней («*Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*»)

И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз)

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

2. И.п.- сидя на стульчиках. «*Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

3. И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

4. И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

-У меня спина прямая (*И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок*).

-У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (*наклоны вперед*)

- Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом*)

-«Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (*повороты туловища-руки на поясе*).

- 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, руки скользят по бёдрам*).

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

Карточка №3.

Упражнения в кровати:

1. «Пляска»

И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

2. «Покачай малышку»

И. п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко»

И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

Упражнения на коврике:

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

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым 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. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны; 3-й – наполняются верхушки легких *(плечи поднимаются)*.

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

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

Карточка №4.

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

2. И.п.: лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

3. Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал «*Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «*Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

(Ходьба друг за другом (босиком))

- На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём.

(Ходьба на носках)

- Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

(Приставной шаг боком с « пружинкой»)

- По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём

(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

- Усталые ножки

Шли по дорожке.

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола (6-8- раз).

- На камушек мы сели,

Сели, посидели

(Погладить мышцы ног и ступни)

- Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Пугало»

-Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует - он шумит,

Ногами дёргает, скрипит.

(Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой)

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Карточка №5.

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) .

Упражнения на коврике:

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

"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.
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».
2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.
3. Вдох через нос короткими толчками (*рот плотно закрыт*). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (*другая плотно прижата пальцем, рот закрыт*).

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

Карточка №6.

Упражнения в кровати:

(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!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !»

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

(Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка
Еле слышно топ-топ-топ,
Хвостик снизу: оп-оп-оп»
(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу)
«Но, подняв свой хвост пушистый,
Кошка может быть и быстрой»
(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).
«Ввысь бросается отважно.
Скок да скок, еще подскок».
(Громко мяукают и убегают на стульчики)
«А потом мяукает «Мяу»!
Я в свой домик убегаю!»

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол 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.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №7.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки»

И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

2.«Чебурашка»

И. п.: сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины (*«примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .*

3.«Буратино»

И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик» (6 раз) .

Упражнения на коврике:

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

Скачут, скачут в лесочке,
Зайцы – серые клубочки,
Прыг – скок, прыг – скок.
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 корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Перочинный ножик» На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.
2. «Насос». Стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.
3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №8.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

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.

2. Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц»*)

И.п.- лёжа 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.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

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

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

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»)).

- Скачут, скачут во лесочке Зайцы - серые клубочки.

(Прыжки вперед-назад)

- Прыг-скок, прыг-скок

(Встать прямо, руки опустить)

-Встал зайчонок на пенёк. Всех построил по порядку. Стал показывать зарядку. Шаг на месте «Раз, шагают все на месте.

(Руками перед собой выполняют движение «ножницы»)

- «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали!

(Почесать за ухом)

-Все за ушком почесали

- На четыре потянулись

(Прогнуться, наклониться вперед)

- «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд»

(Маршируют по кругу)

-Зашагали как отряд

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №9.

Упражнения в кровати:

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

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

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Дети весело идут, они обручи несут (*идти друг за другом, держа на плече обруч*).
- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (*поднять обруч вверх и опустить вниз*).
- Вот в окошко посмотрели,
- И все друженько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд*)
- Дружно сделаем наклон,
- И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой*)
- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (*повороты вправо, влево обручем*)
- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (*продеть обруч сверху вниз*)
- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (*держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги*)
- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него*).

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

Карточка №10.

Упражнения в кровати:

1. «Морозко»

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

2. «Поймай снежинку»

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

3. «Зимняя ёлка»

И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

Упражнения на коврике:

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

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ходьба по корригирующим и солевым 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. «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.

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

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №11.

Упражнения в кровати:

1. И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (*не поднимая голову*), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

2. И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

- Выпал снег, но вот досада - Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо, Сделаем массаж себе!

(*Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду*):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(*Поглаживать шею ладонями сверху вниз*)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(*Указательными пальцами растирать крылья носа*)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(*Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам*)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(*Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха*)

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1. «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 минут
2. «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее - То белые, то синие.

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

Карточка №12.

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... Ш... Ш... » (6 раз)

3. «Лебединая шея»

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

Упражнения на коврике:

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

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым 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 (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

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

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

Карточка №13.

Упражнения в кровати:

1. И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя;

потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

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

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

- Мы пришли в зимний лес. *(Ходьба по кругу)*
- Сколько здесь вокруг чудес! *(Развести руки в стороны)*
- Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё).*
- Слева ёлка на нас глядит *(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)*
- Снежинки в небе кружатся, *(Дважды «фонарики» и посмотреть вверх)*
- На землю красиво ложатся. *(Кружась, присесть).*
- Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте).*
- Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! *(Руки на поясе, наклоны в стороны)*
- Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! *(Медленно присесть, прячась)*
- Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)*
- Прилетают снегири, ух, красивые, они! *(Имитировать полёт птиц)*
- В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*
- Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

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

Карточка №14.

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)

Упражнения на коврике:

(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.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №15.

Упражнения в кровати:

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

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

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

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

2. Наклоны в стороны;

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

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

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

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

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

3. Ходьба боком по толстому шнуру.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

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

Карточка №16.

Упражнения в кровати:

1. «Восхищение»

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

2. «Потягивание»

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

3. «Тестомес»

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

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 корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

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

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

Карточка №17.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить (то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
2. «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.
Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)
- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (*Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками*)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (*Кружение на носках на месте*).
- Тишина стоит вокруг, Вышли мы сейчас на луг. (*Ходьба с высоким подъёмом колена*)
- Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)
- Видим, скачут на опушке, Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)
2. «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).