

Корригирующая гимнастика после дневного сна.

Подготовила в рамках педагогической недели инструктор по физической культуре
Морозова Г.А МАДОУ ДСКН №6 г.Сосновоборска

Сентябрь.

Упражнения в кровати:

- 1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)
- 2.«Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза).
3. И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.(3 раза).
4. Лежа на животе потянуться за руками вперед, вернуться в и. п. (3 раза).

Дорожка здоровья

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп(*хлопки над головой*)

Мы топаем ногами, топ, топ (*высоко поднимаем колени*)

Качаем головой (*головой вперед назад*)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (*руки поднять, опустить*)

Мы низко приседаем, и встаем

Физ. минутка

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт). (2 раза)
- 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.

Октябрь

Упражнения в кровати:

- 1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Руки вдоль туловища, поднять руки вверх потянуться, руки вперед, и. п. (3-4 раза)
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.(3-4 раза)
3. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, качание головой в правую сторону в и. п. тоже в левую. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Физ. минутка

Дыхательные упражнения:

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». (3-4 раза)

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги врозь. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 3-4 раза.

Ноябрь

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п. (3-4 раза)

2. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди, и. п, отвести голову назад, и. п. (3-4 раза)

3.И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками, и. п.

4.«Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раза) .

Упражнения на коврик:

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. (*Руки в стороны, влево, вправо.*)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше. (*Потянуться на носках, руки вверх.*)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал, (*Делать приседания.*)

Прыгал, кланялся, шалил, (*Наклоны головы или туловища вперед.*)

С малышами говорил.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт). (2 раза)

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)

Декабрь

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)
2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль» (3-4 раза)
3. И. п.: сидя, руки лежат на коленях, вращение головой в правую, левую сторону (3-4 раза)
4. «Бревнышко» и. п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опуститься на корточки.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт). (3 раза)
2. «Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

Январь

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх потянуться, руки вперед, и. п. (3-4 раза)
2. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п. (3-4 раза)
3. «Часики тикают» И. п.: сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону. (3-4 раза)
4. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, на левое плечо. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Вечер зимний в небе синем
(встать из-за стола)
Звезды синие зажег
(потянуться).
Ветви сыплют синий иней
(потряхивая руками, потихоньку сесть)
На приснеженный снежок.
Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт). (4 раза)
2. «Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Февраль

Упражнения в кроватке:

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3 раза)
2. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п. (3 раза)
3. И. п. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклонить подошвы ног к центру, вернуться в и. п. (4 раза)
4. И. п. лежа на животе, руки вверх, прогнуться, вернуться в и. п. (3 раза)

Упражнения на коврике:

Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети.

Шагать на месте.

Ручки согревают,
ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4 раза.

Март.

Упражнения в кровати:

- 1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п. (4 раза)
- 2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)
3. И. п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, в и. п. (3 раза)
4. И. п. лежа на животе, руки вверх, прогнуться, вернуться в и. п. (3 раза)

Упражнения на коврик: Закаляемся

Я утром закаляюсь,

Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.

Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,

Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,

Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.

Бег на месте.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)
- 2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш». (2 раза)

Апрель

Упражнения в кровати:

- 1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)
- 2.«Часы» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево. (4 раза)
3. И. п. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п. (4

раза)

4. И. п. лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п. тоже левой. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)

2. «Ежики» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (3-4 раза).

Май

Упражнения в кроватке:

1. «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 (3 раза).

2. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п. (2 раза)

3. И. п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди со звуком «ф-ф» (3 раза)

4. «Бревнышко» И. п. лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

ЖУК

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо.

Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки

вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево.

Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно

закрыт). (4 раза)

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Июнь

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)

2. И. п. сидя, руки в упоре сзади, наклон головы в правую и левую сторону, по 2 раза в каждую сторону.

3. И. п. сидя, руки в упоре сзади, поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими. (3 раза)

4. И. п. лежа на животе, руки впереди, поднять правую ногу, затем левую (3-4 раза)

Упражнения на коврик:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Июль

Упражнения в кроватке:

1.«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 (3 раза).

2. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п. (3-4 раза)

3. И. п. ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п. (3-4 раза)

4. И. п. лежа на животе, руки под подбородком. Положить голову на правое, затем

левое плечо (4 раза)

Упражнения на коврике:

ПЯТАЧОК

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

Август

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)

2.«Волна» - И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3. И. п. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди и. п. тоже назад. (4 раза)

4. И. п. лежа на животе, руки под подбородком, поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

ЛЕШИЙ

По тропинке леший шёл,

ходьба на месте

На поляне гриб нашел.

Раз - грибок, два – грибок

Вот и полный кузовок.

приседания

Леший охает, устал,

От того, что приседал.

потягивание

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

ходьба на месте

Ходьба по корректирующим дорожкам. Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт). (3-4 раза)

2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом. (3-4 раза)