

Комплексы корригирующей гимнастики после сна для детей дошкольного возраста

Комплекс №1		Комплекс №2	
Содержание	Художественное слово	Содержание	Художественное слово
В кроватях:			
И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх, потянуться, расслабится, улыбнуться	Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись	И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх, потянуться, расслабится, улыбнуться	Потянулись, улыбнулись, потихонечку проснулись
И.п. лёжа, ноги поднять закинуть за голову, и.п.	Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем и за голову бросаем.	И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, круговые движения ногами, голову и плечи не поднимать.	Эй скорей включите свет, где тут мой велосипед, Мы поехали, поехали и к зверятам в лес приехали
И.п. лёжа, колени обхватить руками, голову подтянуть к коленям, упражнение «качелька»	Дружно сели на качели, и качели полетели.	И.п. лёжа, правая рука на груди, левая на животе, вдох- живот надуть, выдох- втянуть, и.п.	Мой животик, мой животик, ну совсем как бегемотик, очень глубоко вдохнул и животик свой надул, а животик свой втянул, значит воздух выдохнул
И.п. сидя, ноги скрещены, повороты головы вправо, влево, и.п.	Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо, Как? Вот так, вот так, смотрит влево, смотрит вправо	И.п. сидя, ноги скрещены, наклоны головы вперед, назад, и.п.	Головой кивает слон, Он слонихе шлёт поклон. Как? Вот так, вот так- он слонихе шлёт поклон.
Игровой массаж		Игровой массаж	
Растирание рук	Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем	Растирание рук	Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем
Растирание лба	Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем	Растирание лба	Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем
Растирание бровей	Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем	Растирание бровей	Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем
Растирание носика	Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем	Растирание носика	Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем
Растирание щёк	Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки	Растирание щёк	Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки
Растирание шеи	Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу- вверх, снизу- вверх	Растирание шеи	Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу- вверх, снизу- вверх
Растирание ушек	А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.	Растирание ушек	А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.

Комплекс №3		Комплекс №4	
Содержание	Художественное слово	Содержание	Художественное слово
В кроватях:			
И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх, потянуться, расслабится, улыбнуться	Раз, два, три, четыре, пять нам пора уже вставать, потянуться, встрепенуться и друг другу улыбнуться	И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх, потянуться, расслабится, улыбнуться	Наши детки все проснулись и в постели потянулись, потянулись, потянулись и друг другу улыбнулись.
И.п. лёжа, правая рука на груди, левая на животе. Вдох- живот надуть, выдох втянуть	Мы пока что отдыхаем и животик надуваем, надуваем и сдуваем, будто в шарик превращаем.	И.п. лёжа, поднять ноги вверх, руками держим туловище за талию, локти в упоре на кровати, и.п.	Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем и в «берёзку» превращаем
И.п. лёжа на спине, руки в локтях согнуты, упор на руки, ноги согнуты в коленях, круговые движения ногами.	А теперь «велосипед», мы поедем на обед, ехали, ехали, до речки доехали	И.п. сидя, ноги скрещены, повороты головы вправо, влево, и.п.	Мы в автобусе сидели, друг на друга мы глядели. Раз и два и все знакомы, мы в автобусе как дома. Мы ехали, ехали, до речки доехали,
И.п. лёжа на животе, руки под подбородком, приподнять голову, руки вдоль туловища, ноги тянуть вверх, и.п.	Очень мы стараемся в лодку превращаемся, лодочка качается, на волнах шатается.	И.п. лёжа на животе, прогнуться, упражнение «Рыбка», и.п.	Мы в автобусе сидим и на рыбку все глядим, рыбка хвостиком плеснула, в воду глубоко нырнула.
Игровой массаж		Игровой массаж	
Растирание рук	Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем	Растирание рук	Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем
Растирание лба	Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем	Растирание лба	Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем
Растирание бровей	Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем	Растирание бровей	Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем
Растирание носика	Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем	Растирание носика	Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем
Растирание щёк	Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки	Растирание щёк	Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки
Растирание шеи	Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу- вверх, снизу- вверх	Растирание шеи	Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу -вверх, снизу- вверх
Растирание ушек	А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.	Растирание ушек	А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.

Комплексы корригирующей гимнастики после сна

Комплекс №1		Комплекс №2	
Содержание	Художественное слово	Содержание	Художественное слово
На дорожках здоровья		На дорожках здоровья	
<i>Профилактика плоскостопия.</i> Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» Ходьба по мокрым дорожкам	Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять- никого не обгонять Носом вдох, а выдох ртом Дышим глубже, А потом, марш на месте, не спеша Как погода хороша.	<i>Профилактика плоскостопия.</i> Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» Ходьба по мокрым дорожкам	Я иду, и ты идёшь- раз, два, три. Я пою, и ты поёшь- раз, два, три. Мы идём, и ты идёшь- раз, два, три. Очень дружно мы живём- раз, два, три.
Упражнения на ковре: растираем стопы о ковёр- «катаемся» на лыжах»	Дружно лыжи все одели И вперёд все полетели, Мы на горку поднимаемся, С горки дружно все спускаемся.	Упражнения на ковре: сминаем стопами лист бумаги, не передвигаясь, двигаются только пальцы ног.	Дружно пальчики сжимаем И в комочёк превращаем Очень маленький листочек Превращаем мы в комочек.
<i>Профилактика нарушений осанки:</i> И.п. стоя, руки поочередно вверх- потянуть, вниз, и.п.. И.п. стоя, присели, хлопок над головой, встали- хлопок внизу. И.п. стоя трясём руками, ногами, вертим головой, и.п.	Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки Нам сегодня не до скуки Приседание с хлопками: Вниз- хлопок и вверх- хлопок. Руки, ноги разминаем, Точно знаем- будет прок. Крутим- вертим головой, Разминаем шею. Стой.	<i>Дыхательные упражнения:</i> <i>У ребёнка на носу ватка, выдох так, чтобы ватка полетела.</i>	Будем мы сейчас играть, надо фокус показать. Ватка на носу у нас, сдуем мы её сейчас. Будем воздух выдыхать, и она начнёт летать.
<i>Игровое упражнение на профилактику дыхательных путей «Пастушок дудит в рожок»:</i> <i>Подуть громко в «рожок», вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы сомкнуты.</i>	Пастушок, пастушок, подуди –ка нам в рожок, Ты погромче подуди, И на нас ты не гляди	<i>Игровое упражнение на профилактику дыхательных путей «Совушка- сова»:</i> <i>По сигналу-день- дети медленно поворачивают голову медленно вправо, влево. По сигналу- ночь- дети смотрят вперед и взмахивают руками, опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «Уфффф»</i>	Совушка- сова большая голова Головой то днём вертела Ночью тихо полетела- Уфффф

Комплексы корригирующей гимнастики после сна

Комплекс №3		Комплекс №4	
Содержание	Художественное слово	Содержание	Художественное слово
На дорожках здоровья		На дорожках здоровья	
<i>Профилактика плоскостопия.</i> Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» Ходьба по мокрым дорожкам	Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять - никого не обгонять Носом вдох, а выдох ртом Дышим глубже, А потом, марш на месте, не спеша Как погода хороша.	<i>Профилактика плоскостопия.</i> Ходьба по массажной доске, использование нетрадиционного оборудования для профилактики плоскостопия.	Раз, два, три, четыре, пять Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже, Руки за спину положим, Голову поднимем выше, И легко, легко подышим.
Упражнения на ковре: «рисует ногами на ковре геометрические фигуры»	Как погода хороша, мы рисуем не спеша,	Упражнения на ковре с использованием нетрадиционного оборудования.	
Профилактика нарушений осанки: Упражнение «Сосулька» И.п. стоя на ковре, руки опустить вниз, встать на носки руки вверх, потянуться, и.п.	Руки вверх, потянись, Мило солнцу улыбнись	Профилактика нарушений осанки:	
<i>Дыхательная гимнастика:</i> Сидя на ковре, наклон 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками произнести звук –сссс-	Ос,ос,,ос,ос- нужен нам сейчас насос.	<i>Игровой массаж:</i> Похлопывание тела.	Вверх ладошки -хлоп, хлоп. По коленкам- шлёп, шлёп, По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай. Можем хлопать за спиной. Хлопаем перед собой. Вправо можем. Влево можем. И крест - накрест руки сложим