

Картотека.

Корригирующая гимнастика после сна в средней группе.

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» (ходьба по корригирующим дорожкам)

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп. (Хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ, топ. (Высоко поднимаем колени)

Качаем головой. (Головой вперед, назад)

Мы низко приседаем, и встаем. (Руки поднять, опустить)

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.

«Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. 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.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. И.П.: Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

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 коврик:

«Листопад»

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад. (взмахи руками).

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят. (повороты вокруг себя.)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

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.

« Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п. 2. «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. 3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное. **Ноябрь**

Упражнения в кровати:

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 коврике:**

«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)

«Прогулка в лес»

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 иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, И.П.: выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.П.: о.с. вдох, руки стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
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).
7. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

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. (Махи руками вверх, вниз).

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.

«Дождик»

1. И.П. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. «Капля первая упала - кап!»
2. То же проделать другой рукой. «И вторая прибежала - кап!»
3. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
«Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица».
4. И.П. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. «Мы их вытирали».
5. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. «Туфли, посмотрите, мокрыми стали».

6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем И все капельки стяхнем».

7. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза «От дождя убежим».

8. И.П.: о.с. Приседания. «Под кусточком посидим».

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.

«Прогулка»

• И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

• И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

• И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

• «Пешеход».

И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

• «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

• И.П.: руки на пояс, пережат с носков на пятки.

Февраль

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 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 4раза. **«Неболейка»**

• И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

• И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

• И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

• И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

• И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

• И.П.: ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Март

Упражнения в кроватке:

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 коврике:**

«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. (улыбаемся)

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)

«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.

- И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
- 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).
- 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.
- И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
- И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Апрель

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.«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**

корректирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

«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).

«Поездка»

• И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

• И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

- И.П.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
- И.П.: сидя, ноги скрестить, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
- И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

Май

Упражнения в кровати:

- 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 вверх, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину (3-4 раза)

Упражнения на коврик:

«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

«Самолет»

• И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

• И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел. Левое крыло отвел, поглядел.

• И.П. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. «Я мотор завожу. И внимательно гляжу».

- И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. Поднимаюсь ввысь, Лечу.

Возвращаться не хочу.

- И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

- И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин