

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад № 4»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с.Ермаковское,
ул.Старкова,19. Тел.: 8(39138)2–40-71

Картотека закаливающих процедур

**Воспитатель:
Зыкова Ксения Викторовна**

1. Гимнастика-побудка

- Эй, ребята, просыпайтесь! Вам вставать пришла пора.
Потянитесь. Улыбнитесь. На живот перевернитесь.
А теперь опять на спину, Потянулись еще раз.
Вдох и выдох. Вдох и выдох. Повторим еще раз.
Поднимите ноги вместе, Опустите на кровать.
Руки в стороны расставьте. Хватит спать! Пора вставать!
(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями

Мы стараемся, стараемся Физкультурой занимаемся!
Пусть будут руки крепкими, Пусть будут ноги сильными.
Мы будем все здоровыми, Веселыми, спортивными.

3. Общеразвивающие упражнения

1. «Пловцы»

И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз)

2.»Футболисты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене(повт. 6-7 раз)

3.»Штангисты»

И.П. основная стойка Приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз)

4.»Бегуны» - бег на месте высоко поднимая колени

4. Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»

И.П. основная стойка

1- руки в стороны, глубокий вдох носом

2-5 - на выдохе произнести «хо-ро-шо в ле-су»

6-вернуться в И.П. (5 раз)

5. Самомассаж

- Для носа

(указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо влево)

Водит носик паровоз
В гости всех ребят повез.
Он в волшебную страну
Дыхательную
(вдох, выдох повт. 4 раза)

- Для ушей

Чтобы ушки не болели
Разотрем их поскорее.
Вот сгибаем, отпускаем
И опять все повторяем.

- Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)

Белка шишки принесла
И ребятам раздала.
Шишки все мы разбираем
И в ладошках покатаем.

6. Умывайка (водные процедуры)

В кране чистая водица
Ну-ка дети, быстро мыться.
Моем шею, моем руки, уши
Вытираемся посуше.

7. Самомассаж: поглаживание, разминание, снова поглаживание.

Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.

(Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев).

Наши пальчики проснулись, а теперь будем наши ушки (поглаживание кромок ушей, выполняют сверху вниз, пощипывание и снова поглаживание) .

А теперь погладим носик и щёчки (начинаем от переносицы к щекам, тремя пальцами - средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем).

Погладим лоб от середины лба, разомнём.

Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой а затем левой рукой).

12.Быстро сняли майки и побежали за **рукавичками**; по ходу дети идут по «Дорожке здоровья» идут по ребристой доске, коврикам с «шипами», прыгают в цветы, по следам.

Дети на руки одевают рукавички, выстраиваются друг за другом. Начинают поглаживать грудь, растирать ее и снова гладить. Массаж руки (от кисти к предплечью, перейти к массажу ног пощипывание и поглаживание (от ступни к бедру)).

Дети поменяются рукавичкой с товарищем и помассировать спину друг другу (**ПОВТОРИТЬ ХОДЬБУ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»**), положить рукавички в кармашки.

А теперь одели майки и обувь. Перейти к водным процедурам: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.

Речевое сопровождение:- «Пусть летят к нам в комнату,

Все снежинки белые.

Не боимся холода,

Мы зарядку сделали! ».

8. Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

9. Самомассаж головы.

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытьё головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

10. Дыхательные упражнения:

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

10.1. Ветерок

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево повищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

10.2. Самолет

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

10.3.

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

11. Фитотерапия.

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем. Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

1-3 лет – 1 чайная ложка

3-6 лет – 1 десертная ложка

старше 6 лет – 1 столовая ложка

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, Melissa. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед.

Коррекционная гимнастика после сна на сентябрь

1С. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

2С. Игра «Холодно-тепло»(напряжение и расслабление мышц). И.п: лёжа на спине. На табличку «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повторить 3 раза.

3С. Самомассаж ладоней. И.п: тоже. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3 р.

4С. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

«Барабанные палочки»-постукивание пальцев ног.

«Помирились и поссорились»-сжимание и разжимание пальцев ног.

«Согреемся»-ноги вытянуть вперёд, тянуть то носки, то пятки.

5С. Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки внизу.1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-руки вперёд,2-вверх,3-в стороны,4-на пояс(бр)

И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-2-повороты туловища вправо, 3-4-повороты влево (повт.5 раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки внизу. 1-присесть,2-постучать ладонями об пол, 3-встать,4-руки вверх, прокручивание кистей (повт.6 раз).

6С. Дыхательная гимнастика:

И.п: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз.

И.п: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох-подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полуприсед. Повт. 4 раза.

7С. Дифференцированная работа с часто болеющими детьми

Игра «Подуй на листочек» И.п:стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на октябрь

10.Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдноподнимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую илевую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

20. «Отдыхаем». И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

30. Самомассаж головы. И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

40.Коррекционная ходьба:

И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

50.Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.п: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-3-плавные рывки согнутыми руками, 4-разведение прямых рук в стороны(5раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(5раз).

И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-2- приседания (6 раз).

60. Дыхательная гимнастика:

«Погреемся». И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и.п.,выдох-быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз).

«Часы». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки на поясе. Вдох-наклон вправо(влево)-«тик»; выдох-и.п. «так» (6 раз).

70.Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на ноябрь

1Н. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться и убрать за голову, тоже другой рукой. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

2Н. Игра «Зима и лето»(напряжение и расслабление мышц). И.п: лёжа на спине. На табличку «зима» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «лето» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повт. 3 раза.

3Н.Пальчиковая гимнастика. И.п: тоже. Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим в прямом и обратном порядке. Соединить кончики пальцев, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой (по 6 раз).

4Н. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола

Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.

Ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисовать» левой и правой ногой в воздухе круг, затем двумя ногами.

5 Н. Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.п: ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. 1-поворот вправо, 2-и.п, 3- поворот влево,4-и.п.(5раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(повт.5раз).

И.п: ноги вместе, руки на поясе. приседания (2 раза по 5 раз).

6Н. Дыхательная гимнастика:

6Н 1)«Большой-маленький». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз.

6Н 2)«Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт.6 раз.

7Н.Дифференцированная работа с часто болеющими детьми

Игра «Подуй на снежинк . И.п: стоя, снежинки на ладони. По команде дети начинают дуть на снежинки.

Контрастное закаливание ног

Коррекционная гимнастика после сна на декабрь

1Д.Гимнастика в постели:

1Д 1)Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

1Д 2)«Отдыхаем». И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2Д. Самомассаж головы. И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

3Д. Корректирующая ходьба:

И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корректирующим дорожкам.

4Д. Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.ст., руки на пояс. 1-отвести плечи назад и вниз, подняться на носки-вдох; 2-опустить голову, расслабить плечи-выдох (6 раз).

И.п: ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.(5раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-отвести правую вытянутую ногу в сторону; 2-и.п.; 3-отвести левую ногу в сторону; 4-и.п.(5раз).

И.п: ноги врозь. 1-наклон вперёд, отводя вытянутые руки в стороны; 2-и.п.(6раз)

5Д. Дыхательная гимнастика:

«Пароход». И.п: Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у»(6 раз).

«Запуск двигателя». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох-вращать согнутые руки перед грудью «р-р-р» (6 раз).

6Д. Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на январь

1Я. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

2Я.Массаж рук. И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него; растирать руку до плеча.

3Я.Игра «Птичка». И.п: сидя на кровати. Имитация движений крыльев: руки перед грудью скрестно,с усилием двигать ими то влево, то вправо; затем медленно поднимать и опускать их.

4Я. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание стопы вперёд. Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. Ноги вытянуть вперёд и соединить,«рисовать» левой и правой ногой в воздухе квадрат, затем двумя ногами.

5Я. Комплекс ОРУ:

И.п: о.с. 1-поднять руки вперёд-вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину, 3-и.п. (6 раз).

И.п: о.с. 1-отвести прямые руки в стороны,сводя лопатки(вдох);2-и.п.(выдох) 6

И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-наклон к правой ноге,2-и.п.;3-наклон к левой ноге, 4-и.п.(6раз).

И.п: то же. 1-поднять правую ногу назад-вверх,2-и.п. Тоже левой ногой (6раз)

6Я. Дыхательная гимнастика:

6Я 1)«Хлопушка». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-развести руки в стороны; выдох-опустить вниз, хлопнуть в ладоши (6 раз).

6Я 2)«Барабанщик». И.п: стоя, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох- удар кулаком вниз,произнося «ТА»(6 раз).

7Я. Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:

«Сосулька»-повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на февраль

1Ф. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

«Кошка». И.п: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочерёдно прогибать и округлять спину.

2Ф.Самомассаж лица. И.п: сидя по-турецки на кровати. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже. Надавливать пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения, затем щипками лепить густые брови (от переносицы к вискам). Надавливать на крылья носа от переносицы к носовым пазухам, подёргать себя за нос.

3Ф.Корректирующая ходьба:

И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), приставным

шагом по гимнастической палке в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

4Ф. Комплекс ОРУ:

И.п: о.с. 1- поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки, 2-и.п. Тоже, меняя положение рук (6 раз).

И.п: ноги врозь. 1-вытянуть руки вперёд, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, разжимая пальцы(6раз)

И.п: ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1-наклон вправо, 2-назад;3-наклон влево; 4-вперёд. Ноги прямые (6 раз).

И.п: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-хлопок под коленом. Тоже левой ногой (6 раз).

5Ф. Дыхательная гимнастика:

5Ф 1)«*Задувание свечи*». И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой (6 раз).

5Ф 2)«*Трубач*». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки согнуты перед собой (как бы держа трубу). Вдох-и.п.; выдох-делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, произнося «ту-ту» (6 раз).

6Ф. Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

упражнения с платочком взять его пальцами ног, сложить «уголок к уголку». Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на март

1М. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

Перекатывание. И.п: лёжа на спине, руки согнуты и прижаты к груди. Повороты туловища справа налево.

2М. Массаж рук. И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонью вниз и «стряхнуть воду».

3М. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание стопы вперёд. Поочерёдное поднятие ног на носки и на пятки, не отрывая от пола. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. Поочерёдное подтягивание колена к груди.

4М. Комплекс ОРУ:

И.п: о.с. 1-наклон головы вправо, 2-и.п.;3-наклон головы влево, 4-и.п. (6 раз).

И.п: о.с. 1-поднять вверх правое плечо,2-и.п.;3-поднять вверх левое плечо,4-и.п.(6 раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.;3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п.(6раз).

И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6раз).

5М. Дыхательная гимнастика:

«Птицы летят». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-поднять руки через стороны вверх; выдох-опустить вниз (6 раз).

«В лесу». И.п: о.с.. Вдох-и.п.; выдох- ладони к лицу, прокричать «Ау!» с поворотом вправо и влево(6 раз).

6М. Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:

«Сосулька»-повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове. Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на апрель

1А. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

«*Яйцо*». И.п: сидя на кровати. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в стороны.

2А.Самомассаж лица. И.п: сидя на кровати по-турецки. Массаж ушных раковин: поглаживать по краям, затем внутри, за ушами; ласково оттягивать вверх, вниз, в стороны; нажимать на мочки ушей.

3А.Корригирующая ходьба:

И.п: на носках, на пятках, с приседанием по сигналу, спиной вперёд, перешагивать через кубики, приставным шагом по скамейке в чередовании с обычной ходьбой.

4А. Ходьба по корригирующим дорожкам.

5А. Комплекс ОРУ:

И.п: ноги на ш.пл. 1- поднять руки вперёд, 2-хлопнуть в ладоши; 3-развести руки в стороны,4-и.п.(6 раз).

И.п: ноги на ш.пл.,руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. То же влево (6раз)

И.п: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. То же левой ногой (6 раз).

И.п: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, стараться задеть локтём левой руки; 2-и.п. То же левой ногой (6 раз).

6А. Дыхательная гимнастика:

«*Насос*». И.п: стоя, одна ладонь на другой внизу. Вдох-через нос с шумомнабрать воздух, ладони вверх, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох-сшумом, через рот, ладони с силой вниз (6 раз).

«*Язык трубочкой*». И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух,задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- медленно через язык, сложенныйтрубочкой (6 раз).

7А. Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:

захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.

Контрастное закаливание ног.

Коррекционная гимнастика после сна на май

1. Гимнастика в постели:

Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.

2. Гимнастика в постели «Зародыш». И.п: лёжа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 3-4 сек. и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться.

3. Массаж рук. И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смыть водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонью вниз и «стряхнуть воду».

4. Гимнастика на стуле:

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание стопы вперёд. Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола. Вращательные движения стопой. Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладонью по стопе, поднять выше головы

5. Комплекс ОРУ:

И.п: о.с. 1-2-3-круговые движения шеи в правую сторону, 4-и.п. То же влево (6 р)

И.п: ноги на ш.пл., руки к плечам. 1-2-3-4-круговые движения плечами вперёд. То же назад (6 раз).

И.п: ноги на ш.пл., руки в замок внизу. 1-руки поднять, 2-наклон вперёд с одновременным опусканием рук; 3-4-и.п. (6 раз).

И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6 раз).

6. Дыхательная гимнастика:

6.1) «Большой-маленький». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз.

6.2) «Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт. 6 раз.

7. Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:

«Сосулька»-повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове.