

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ



Сентябрь
Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; и.п. – выдох (4 раза)

2. «Поймай комарика»

И. п.: лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п. (4 раза)

Упражнения стоя:

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дудочка».

И.п.: стоя, кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (ду-ду-ду).

2. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот. (2 раза)

Воздушное/водное закаливание.

Сентябрь
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. (4-5 раз)

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. (по 3 раза в каждую сторону)

3.«Велосипед»

И. п.: лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

Упражнения стоя:

«Бабочка»

Спал цветок

И.п.: сидя на корточках, руки вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать не захотел

И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся,

Дети выполняют

Взвился вверх и полетел

движения по тексту. (2-3 раза)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дерево на ветру»

И.п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. (3-4 раза)

2. «Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". (3-4 раза)

Воздушное/водное закаливание.

Октябрь
Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п. (4 раза)

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. (4 раза)

3. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п. (4 раза)

Упражнения стоя:

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Поднимаем руки вверх – вдох; опускаем – выдох. (6 раз)

2. И.п.: стоя, руки на плечах. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. (6 раз)

3. И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на месте. (6 раз)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. 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).

2. «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.

Воздушное/водное закаливание.

Октябрь
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

Вот как солнышко встает

Выше, выше, выше

И. п.: лежа, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки – вверх, потянуться.

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже

И. п.: то же. Руки опускаем вниз.

Хорошо, хорошо

И. п.: сидя. Хлопки в ладоши.

Солнышко смеется

И.п.: сидя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, улыбнуться.

А под солнышком таким веселей живется

И. п.: то же. Наклониться вперед, дотянуться до кончиков пальцев ног.

(Повторить 2 раза)

Упражнения стоя:

1. «Улыбнись солнышку»

И. п.: стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. (3 раза)

2. «Играем с солнечными лучами»

И. п.: стоя. Наклониться вперед, пальчиками рук постучать по пальчикам ног, ноги в коленях не сгибать. Вернуться в и. п. (4 раза)

3.«Играем с солнышком»

И. п.: стоя, руки разведены в стороны. Сесть на корточки, колени обхватить руками. Вернуться в и. п. (4 раза)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Сердитый ежик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, вернуться в и.п. (4 раза)

Воздушное/водное закаливание.

Ноябрь Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Колобок»

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо. (4 - 5 раз)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 - 5 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках «Кошечка веселая» - *прогнуть спинку вниз, голову поднять*; «Кошечка сердитая» - *прогнуть спинку вверх, голову опустить*.

Упражнения стоя:

«Зайка – зайчишка»

Зайка, подбодрись,

серенький, потянись

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

Зайка, повернись,

серенький, повернись

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

Зайка, попляши,

серенький, попляши

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

Зайка, поклонись,

серенький, поклонись»

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

Зайка, походи,

серенький, походи»

Пошел зайка по мосточку

И. п.: то же. Ходьба на месте

Да по кочкам, да по кочкам»

Прыжки на месте.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Надуй шарик»

И.п.: стоя. «Надувая шарик» широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдохнуть – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши.

Воздушное/водное закаливание.

Ноябрь Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

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

3. «Отдыхаем на солнышке»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п.

Упражнения стоя:

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Топ, топ!

Топают на месте

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

«Звенят колокольчиками»

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Высоко поднимают колени

Стоп, лошадка:

Стоп, стоп! *(повторить 2-3 раза)*

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дровосек»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

2. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

Воздушное/водное закаливание.

Декабрь
Комплекс №1

Упражнения в кровати:

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись»

«Ножками подвигаем»

«Ручками подрыгаем»

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

Упражнения стоя:

1. «Лисичка»

И.п.: руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

2. «Мячики»

И.п. стоя. Прыжки возле кровати.

3. «Большие – маленькие» - приседания

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Гуси летят»

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

2. «Кач-кач»

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

Воздушное/водное закаливание.

Декабрь
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

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

2. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

- «Умывание» лица руками;
- руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;
- руки на коленях – растирание;

Упражнения стоя:

1. «Часики»

И.п.: стоять прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик - так» (4-5 раз)

2. «Цыплёнок»

И.п.: стоя, руки на пояс. Мелкие шажки на прямых ногах, хлопать «крыльями».

3.«Воробушек»

Скакать на двух ногах, потом бежать на месте, размахивая руками, сесть на корточки.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Ворона»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

Воздушное/водное закаливание.

Январь Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках. Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко». Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

Упражнения стоя:

«Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так». (6-7 раз)

Воздушное/водное закаливание.

Январь
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. Разминка в постели. Самомассаж.

- Повороты головы, вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
- Разведение и сгибание рук.

Упражнения стоя:

«Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки (*ходьба*)

По кочкам, по кочкам (*прыжки*)

В ямку бух (*присели*).

Воспитатель: Где мои детки?

(*детки встают*) – Вот мы.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Паровозик»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

(*20-30 секунд*)

Воздушное/водное закаливание.

Февраль
Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Колобок»

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо. (4 – 6 раз)

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках, «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять,

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

Упражнения стоя:

Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5

Наклониться, 3,4

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Шарик»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши.

Воздушное/водное закаливание.

Февраль
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища. Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

Упражнения стоя:

Три веселых братца

Гуляли по двору

Три веселых братца

Затеяли игру

Делали головками: ник – ник – ник.

Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.

Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп

Топали ножками: топ – топ, топ.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Вырасти большой»

И.п.: ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х». (5-6 раза)

2. «Цветочек»

И.п.: стоя ноги врозь, напрячься. Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

Воздушное/водное закаливание.

Март
Комплекс №1

Упражнения в кровати:

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

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

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

4. «Пешеход»

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

Упражнения стоя:

1. «Мишка»

И.п.: стоя, руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в корзиночку кладёт

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ

2.«Лягушка»

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

Присесть, прыгнуть вперед, встать.

3. «Петушок»

Шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку

– ка – ре – ку.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Каша кипит»

И.п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Воздушное/водное закаливание.

Март
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно, массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием.
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

Упражнения стоя:

1. «Пингвины»

Семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

2. «Зайчик»

Руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

3. «Цапля»

И.п: стоя, руки на поясе, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1.«Вертолет»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.п. Спину держать прямо. То же самое влево.

Воздушное/водное закаливание.

Апрель Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед

Упражнения стоя:

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дудочка»

Сидя, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф – ф – ф» (4 раза)

2. «Насос»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Воздушное/водное закаливание.

Апрель
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

Петушок у нас горластый

Поглаживать шею

По утрам кричит он «здравствуй»

На ногах его сапожки

Стукнуть пятками друг о друга

На ушах висят сережки

Поглаживание ушек

На головке гребешок

Вот какой наш петушок.

Поглаживание по голове

Упражнения стоя:

«Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки (*ходьба*)

По кочкам, по кочкам (*прыжки*)

В ямку бух (*присели*).

Воспитатель: Где мои детки?

(детки встают) – Вот мы.

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

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Комарик»

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

2. «Регулировщик»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». (5–6 раз)

Воздушное/водное закаливание.

Май Комплекс №1

Упражнения в кровати:

«Зайка-попрыгайка»

Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики!

Лапки показали

Руки перед грудью

Ушки показали!

Руки к голове

Ушки показали.

Лёжа на спине. Руки к голове,

Ушки вверх и ушки

вниз поочередно вверх – вниз(3-4раза)

Головкой вправо – влево повернись

Лёжа на спине. Руки опустить, повороты головы вправо- влево (по 2раза).

Лапки вверх мы поднимаем,
а потом их опускаем..

Лёжа на спине. Руки вверх, руки вниз в соответствии с текстом (4 раза)

А потом их разведём и к себе скорей прижмём.

Лёжа на спине. Руки в стороны, затем обнимаем себя (3 раза).

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, обхватить руками, прижать к животу (3 р).

Зайке холодно стоять, надо зайке побежать.

Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, поочередное выпрямление ног – «скольжение» по кровати (6 раз).

Кто- то зайку испугал,
зайка – прыг и ускакал!

Дети встают с кроватей

Упражнения стоя:

«Бабочка»

Спал цветок

И.п.: сидя на корточках, руки вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать не захотел

И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся,
Взвился вверх и полетел

Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар»

И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед.

Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с].

Повторить 4 раза.

Воздушное/водное закаливание.

Май
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками. (3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п. (4 раза)

3. «Велосипед» (15-20 сек)

Еду, еду

К бабе, к деду)

Упражнения стоя:

«Птичка»

На березу птичка села

приседание, руки к коленям

Головою повертела

поворот головы вправо – влево

Для Федота песню спела

И обратно улетела

встают, машут руками

На кровати спит Федот

приседание, руки под щеку

Просыпается, встаёт

потягиваются, выпрямляются

Встав с утра в своей кроватке,

Приступает он к зарядке

1.2,3.4,5

шагают на месте

Руки выше, ноги шире, влево, вправо 3,4

наклоны влево - вправо

Голову вперед,

наклон головы

Влево, вправо поворот.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки»

И. п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «квас». Повторить 4 - 6 раза.

Воздушное/водное закаливание.

Июнь Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (5 раз)

2. И.п.: лёжа. 1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу;- опустить. (5 раз)

3.«Ножницы»

И.п.: лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. 1. Ноги врозь. 2. Ноги «крестиком». (4 раза)

4. И.п.: лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания с боку на другой бок. (По 3 раза в каждую сторону)

5.«Лодочка»

И.п.: лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. (2-4 раза)

Упражнения стоя:

«Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Приседают

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

«Умывают лицо»

Ножками топали, ручками хлопали,

Топают, хлопают

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Наклоны

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт – привет!

Потянулись (ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, разведены в стороны)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Дерево на ветру»

И.п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. (3-4 раза)

Воздушное/водное закаливание.

Июнь
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

Мы спокойно отдыхали,
Потянулись
Сладкий сон нас окружал.
Ручки по щечку, повернуться на бок
Хорошо нам отдыхать!
Перевернуться на другой бок
Но пора уже вставать!
Дети садятся
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Руки разводим в стороны, тянемся
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза, проснуться!
Опустить руки через стороны

Упражнения стоя:

«Яблоко»

Вот так яблоко!
Поднять голову вверх
Оно соку сладкого полно.
Опустить голову
Руки протяните,
Яблоко сорвите.
Потянуться вверх
Стал ветер веточку качать
Руки вверх, качаемся влево, вправо
И трудно яблоко достать.
Развели руки в стороны
Подпрыгну, руки протяну,
Подпрыгнуть, рывок руками вверх
И быстро яблоко сорву.
Опустить руки вниз
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.
Наклоны головы влево, вправо.
Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Кач-кач»

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

Воздушное/водное закаливание.

Июль Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. «Прятки»

И.п.: лежа на спине, руки под головой в замок, локти разведены; 1- поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - лёжа на спине одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой и рукой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз.

3. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох и.п. (2-3 раза)

Упражнения стоя:

«Обезьянки»

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонились,

На пол руки положили,

А теперь на четвереньках

Погоуляем хорошенько

А потом мы отдохнем,

Дружно все играть пойдём.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Одуванчик»

И.п. – стоя ноги врозь, руки перед собой. Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

Воздушное/водное закаливание.

Июль
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

1. Разминка в постели. Самомассаж.

- Повороты головы, вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
- «Насос» И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

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

3. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде» (20 сек)

Упражнения стоя:

1. Мишка косолапый по лесу идет

Хождение на месте на внешней стороне стопы.

Шишки собирает, в корзиночку кладет

Наклоны вперед

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб

Слегка ударяют ладошкой себе в лоб

Мишка рассердился и ногою топ!

Топают левой ногой, затем правой.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

4. Приседание на носки.

Ходьба по корригирующим 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. «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).

Воздушное/водное закаливание.

Август Комплекс №1

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п. (5 раз)
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п. (5 раз)
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п. (5 раз)
4. И.п.: сидя, упор сзади, поднять и опустить ноги поочередно. (по 5 раз каждую)

Упражнения стоя:

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

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

Ходьба по корригирующим 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.

Воздушное/водное закаливание.

Август
Комплекс №2

Упражнения в кровати:

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. **«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.

Упражнения стоя:

«Зайка – зайчишка»

Зайка, подбодрись,
серенький, потянись

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

Зайка, повернись,
серенький, повернись

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

Зайка, попляши,
серенький, попляши

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

Зайка, поклонись,
серенький, поклонись»

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

Зайка, походи,
серенький, походи»

Пошел зайка по мосточку

И. п.: то же. Ходьба на месте

Да по кочкам, да по кочкам»

Прыжки на месте.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет»

Вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется»

При вдохах 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.

Воздушное/водное закаливание.