

Комплекс корригирующей гимнастики №1

Дети лежат в кроватях. Воспитатель негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через которую можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет 1-2-3 дети «просыпаются».

«Я отдыхаю»

Я спокоен,

Мои мышцы расслаблены,

Я отдыхаю.

Дышу ровно и спокойно.

Мои руки расслаблены,

Я чувствую приятное тепло в руках.

Мои ноги расслаблены и теплые.

Мое тело расслаблено, я отдыхаю.

После этого встать, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, задержать немного и выдохнуть.

Игровое упражнение «Нарисуй отгадку»: в-ль загадывает загадки, а дети сидя на стульчиках, рисуют отгадки правой и левой стопой, одновременно на полу.

Комплекс корригирующей гимнастики №2

«Веселый зоосад»

1 «Зверюшки проснулись»

И.П.: стоя у стульчика.

В.: 1- потянуться, встать на носочки, 2- и.п.

2 «Танцующий верблюд»

И.П.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В.: ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.

3 «Тигренок потягивается»

И.П.: сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В.: 1-2-выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4- и.п.

4 «Обезьянки- непоседы»

И.П.: сидя по- турецки, руки произвольно.

В.: 1-2- встать; 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6- сесть; 7-8- и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

5 «Резвые зайчата»

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1-16- подскоки на носках.

Комплекс корригирующей гимнастики №3

Воспитатель читает текст, дети выполняют.

Просыпайтесь детишки,
Девчонки и мальчишки!
Головою покачали,
Влево- вправо повернулись
И тихонько улыбнулись.
Щеки, носик в пляс пошли,
Брови нежно подними,
Губы вытянулись в трубку,
Потанцуй еще минутку.
Ой, пустились плечи пляс
Веселей, еще хоть раз.
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево,
Туловище просыпается,
Наше тело наклоняется.
Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься,
Пальцы, пятки и колени
Заплясали, как хотели,
Очень весело плясали,
И совсем мы не устали.
Рад живот поупражняться,
Живот научим напрягаться.
Вдох и выдох- напрягись
И в пружинку превратись!

А теперь все отдыхаем,
Отдыхаем и мечтаем
О волшебных берегах,
О невиданных краях.
(дети одеваются)

дети встают с кровати

*подняться на носочки,
на пяточки*

Комплекс корригирующей гимнастики №4

1 Ходьба по корригирующей дорожке.

2 Ходьба на носочках.

3 Ходьба на пяточках.

4 Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

5 И.П.: сидя на стуле.

В.: катание мяча поочередно каждой ногой.

6 И.П.: сидя на полу, напротив друг друга.

В.: бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

7 И.П.: сидя на стуле (полу), ноги врозь.

В.: перекачивать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

Игровое упр. «Загадки»: дети сидят на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади и рисуют отгадки правой и левой стопой, одновременно на полу.

1 «Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

В.: несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи пр., левой стопой и двумя стопами одновременно.

2 «Дождь» Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.

И никуда я не иду, покуда он идет

И.П.: сидя, ноги согнуты.

В.: постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

3 «Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло.

В.: несколько раз нарисовать радугу пр., лев. стопой и дв. одновременно.

Комплекс корригирующей гимнастики №5

Кто спит в постели сладко,
Давно вставать пора,
Спешите на зарядку
Мы вас не будем ждать.
Носом глубоко дышите
Спинки ровненько держите.

*сидя по-турецки
в кровати*

Мы проснулись- потянулись
На кроватку сели.

Шейку трем, трем, трем
Ямочку найдем.

Потом грудку трем, трем, трем
Ямочку найдем

Ушки жмем, жмем, жмем, потрясем, потрясем.

Каждый пальчик трем, трем, трем.

И еще раз все потрем.

Гусеница поползла вверх- вниз, вверх- вниз. *встали с кр-ти*

На носочки встанем

Потолок достанем.

А на пятки встанем

Упадем и встанем.

Комплекс корригирующей гимнастики №6 «Королевство птиц»

1 «Пингвин»

И.П.: стоя ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть.

В.: 1- не отрывая пятку, носок пр. ноги в стороны, 2- то же левой, 3-6- стоять, опираясь на наружный край стоп, 7- не отрывая пятку, носок пр. в и.п., 8- то же левой.

2 «Попугай»

И.П.: стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

В.: 1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2- слегка приподняв пятки скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3-8- продолжать передвигаться таким образом вправо; 1-8- то же влево. («попугай ходит по веточке»)

3 «Фламинго»

И.П.: стоя ноги вместе, руки в стороны.

В.: 1- согнуть правую ногу вперед, стопа согнута, пальцы стопы согнуты и прижаты, 2-3- держать, 4- и.п., 5-8- то же левой ногой.

4 «Журавли»

И.П.: стоя ноги вместе, руки внизу.

В.: 1- поднимаясь на носки, взмах руками в стороны- вверх, 2- опускаясь на пятки, взмах руками вниз- и.п.

5 «Цапля»

И.П.: стоя на носках, руки внизу.

В.: ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх- вниз.

6 «Пеликан идет к воде»: х-ба в приседе на носках.

Комплекс корригирующей гимнастики №7

«Котята»

1 «Котята идут мимо спящего пса»

И.П.: стоя на носках, руки внизу.

В.: ходьба на носках. (для создания у детей игровой мотивации в группе ставят ориентир- большую игрушечную собаку)

2 «Котята греют на солнышке лапки»

И.П.: сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть.

В.: 1- согнуть вперед правую стопу, 2-и.п., 3-4- то же левой.

3 «Лапки замерзли»

И.П.: то же.

В.: поочередно потирать правой левую голень и наоборот.

4 «Лапки танцуют»

И.П.: то же.

В.: 1- носки в стороны, пятки вместе, 2- и.п., 3- пятки в стороны, носки вместе, 4-и.п.

5 «Котята показывают коготочки»

И.П.: сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади.

В.: 1- разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки»), 2- и.п., 3-4- то же левой.

6 «Котята бегают по лужам»

И.П.: о.с.

В.: ходьба по дорожке (ширина 20 см). По возможным условиям может быть ходьба по водно- солевой дорожке.

Комплекс корригирующей гимнастики №8

«Утята»

1 «Утята шагают к реке»

И.П.: сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

В.: ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2 «Утка ходит вразвалочку- спотыкалочку»

И.П.: то же

В.: поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп, 3-4-и.п.

3 «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.П.: то же.

В.: ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4 «Утка крякает»

И.П.: то же.

В.: 1-2- отрывая пятки от пола, развести их в стороны («утка крякает»), произнести «кря-кря»,. 3-4- и.п.

5 «Утята учатся плавать»

И.П.: сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть.

В.: 1- согнуть правую стопу вперед, 2- разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу.

Комплекс корригирующей гимнастики №9 «Массаж рук»

1 Кто спит в постели сладко,
Давно вставать пора,
Все проснулись- потянулись
И друг другу улыбнулись.

2 Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.

С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

3 Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.

4 Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселей ты катай
Да за нею поспевай.

В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все «Спасибо!»
Ноженькам своим.

Будем их беречь мы и всегда любить

*сидя по- турецки
в кровати*

Комплекс корригирующей гимнастики №10 «У меня спина прямая»

Кто спит в постели сладко,
Давно вставать пора,
Все проснулись- потянулись
И друг другу улыбнулись.

У меня спина прямая,
Я наклонов не боюсь:
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я хожу с осанкой гордой,
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я могу и поклониться,
И присесть, и наклониться,
Повернусь туда- сюда!
Ох, прямешенька спина!
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.

наклон вперед

*наклон назад, выпрям-ся
повороты туловища*

*наклон вперед и выпрям-ся
повороты туловища
х-ба на месте, руки за спину*

*наклон вперед и выпрям-ся
повороты туловища
поклон и выпрям-ся
присед, наклон вперед
повороты туловища*

*наклон вперед и выпрям-ся
повороты туловища*

