**Июнь.**

**Корригирующая гимнастика после дневного сна.**

**Карточка №10.**

**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»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

**Упражнения на коврике:**

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

**Июль.**

**Корригирующая гимнастика после дневного сна.**

**Карточка №11.**

**Упражнения в кроватке:**

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 (5 раз) .

2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

•Поглаживание области грудной клетки.

•«Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз, делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

**Упражнения на коврике:**

ПЯТАЧОК

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе. Встать, руки вверх и потянуться. Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. Руки вниз, шаг на месте.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

**Август.**

**Корригирующая гимнастика после дневного сна.**

**Карточка №12.**

**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»

2.«Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза  3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3.«Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза) .

**Упражнения на коврике:**

ЛЕШИЙ

По тропинке леший шёл,

ходьба на месте

На поляне гриб нашел.

Раз –грибок, два – грибок

Вот и полный кузовок.

приседания

Леший охает, устал,

От того, что приседал.

потягивание

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

ходьба на месте

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

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

2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.