**Картотека закаливающих процедур**

**Воспитатель:**

**Ильина Надежда Александровна**

**Республика Хакасия**

**г. Абакан**

**МБДОУ «ЦРР д/с «Сказка»**

**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 мытье головы. 3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку. 4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» поповерхности 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 посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкойи 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 егоритме:  Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимаетголову, 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, мелисса. 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(6р)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 детиначинают дуть на листочки.  Контрастное закаливание ног. | | |
| **Коррекционная гимнастика после сна на октябрь** |

|  |
| --- |
| **1О.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. |
| **2О. «Отдыхаем».** И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. |
| **3О. Самомассаж головы.** И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4О.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. | | |
| **5О.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). | | |
| **6О. 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). | | |
| **7О.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-маленьки*й». 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. Корригирующая 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. | | |
| **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, выдвижение 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.Корригирующая 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 ладошкой вниз и «стряхнуть воду». | | | | |
| **3М.Гимнастика на стуле:**  *«Гусеница»-* сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.  Поочерёдное поднимание 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. Тоже влево (6раз)  И.п: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. Тоже 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, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду». | | | |
| **4. Гимнастика на стуле:**  «Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.  Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола.  Вращательные движения стопой.  Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладошкой по стопе, поднять выше головы | | | | |
| **5. Комплекс ОРУ:**  И.п: о.с. 1-2-3-круговые движения шеи в правую сторону,4-и.п.Тоже влево(6 р)  И.п: ноги на ш.пл.,руки к плечам. 1-2-3-4-круговые движения плечами вперёд. Тоже 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.(6раз).  И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6раз). | | | | |

|  |
| --- |
| **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 коленямголову. Повт. 4 раз.  6.2)«Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком иподнять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезаяпространство 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. |