Коррекционная гимнастика после сна №1

Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами— маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели, Все движенья подглядели.

 Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем, А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое Левой лапкой достаем,

Правое не забываем, Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

 Будет лобик чистый, гладкий. Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем. Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, Вот и выспались ребята!

Может кому пригодится.

Коррекционная гимнастика после сна № 2.

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами направлениях)

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр-е "мостик"-приподнимание таза

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Стопу разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

Коррекционная гимнастика после сна №3

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.

2. «Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впередистоящей, сохраняя равновесие.

3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).

4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.

5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.

6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го

Коррекционная гимнастика "Бегемотик". №4

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

 То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

 Сели бегемотики, потрогали животики.

 То животик поднимается (вдох),

 То животик опускается (выдох).

Коррекционная гимнастика после сна “Котята просыпаются”№5

1.. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2.)“Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3.“Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5. “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.