**Примерный комплекс коррекционной гимнастики после сна в старшей группе.**

***Гимнастика в постели:***

Потягивание. И.п: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться, тоже самое другой рукой. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

*«Часики»* - лежа, повороты головы вправо – влево.

*«Кошечка» -* стоя на четвереньках, опираясь на руки прогибать спинку как кошка.

*«Гармошка»*- лежа, сгибание и разгибание ног в коленях (катаем ступни по кровати от себя, к себе)

*«Красивые ножки*» - сидя на кровати 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.

***Комплекс ОРУ без предметов:***

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 подхода по 5 раз).

***Дыхательная гимнастика:***

*«Ежики».* И.п: стоя, руки за спиной. Короткие и частые вдыхания и выдыхания через нос. Продолжительность 30 сек.

*«Дровосек».* И.п: ноги на ширине плеч. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох - резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повторить 5 раз.

***Дифференцированная работа с часто болеющими детьми***

Игра «Подуй на снежинку» . И.п: стоя, снежинки в руках. Глубокий вдох через нос, медленный выдох на снежинку через рот (снежинку не подносить близко ко рту).

***Контрастное закаливание ног***