**Комплекс утренней коррекционно-оздоровительной гимнастики для детей 5 – 6 лет с ЗПР**

Построение детей в шеренгу по росту. Приветственно-коррекционная игра «Здравствуйте!»:

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог | Воспитанники |
| Здравствуйте, девочки! (машет рукой)  Здравствуйте, мальчики! (машет рукой)  Солнышко, здравствуй! (поднимает выпрямленные руки)  Здравствуй, день прекрасный! (протягивает выпрямленные руки вперёд) | Девочки машут рукой и говорят «Здравствуйте!»  Мальчики машут рукой и говорят «Здравствуйте!»  Поднимают руки, выполняют скрёстные движения и говорят «Здравствуй, здравствуй!»  Выполняют хлопки над головой и говорят «Здравствуй, здравствуй!»  Поднимаются на носки, поднимают прямые руки и говорят «Хорошо под солнышком мы растём!»  Протягивают руки вперёд, сгибают-разгибают их и говорят «Здоровей становимся с каждым днём!» |

Дыхательные упражнения. *«Лапки-царапушки»* И. п.: руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Вдохнуть, на выдохе резко выбрасывать руки вперёд (поочерёдно), сгибая и разгибая пальцы, имитируя фырканье кошки. 3 раза. *«Рубка дров*» И. п.: ноги на ширине плеч. Руки вверху за головой, пальцы сцеплены. Вдохнуть, быстро наклониться вперёд, округлив спину, мах руками между ног, громкий мощный выдох; плавно вернуться в и. п.; вдох диафрагмой. 3 раза. Упражнения для кистей рук с массажным мячом – 2 мин. - прокатывание мяча между ладонями; - прокатывание мяча между ладонями круговыми движениями; - перебирание мяча кончиками пальцев: от себя-к себе.

В колонне по одному выполняют: - ходьбу на носках, руки на поясе (20 сек.); - ходьбу на пятках, руки в «замок» за головой (20 сек.); - обычную ходьбу, по сигналу выполнить стойку на одной ноге, руки в стороны (20 сек.). Бег врассыпную (1 мин.) Ходьба врассыпную (10 сек.) Берут мячи (D – 20 см) и становятся врассыпную. Проводится подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч». На первую часть стихотворения (Мой весёлый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?» дети подбрасывают и ловят мяч на каждое слово и повторяют слова за инструктором; на вторую часть (Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой.) дети бросают мяч об пол и ловят его. Примечания: следующее слово стихотворения инструктор произносит только после того, как все дети поймали мяч; детям, которые уверенно выполняют движения, предлагается ловить мяч с промежуточным хлопком. Релаксация (1 мин.) Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика: «Тихо – тихо, мой бубенчик, позвени, позвени. Никого – никого, мой бубенчик, не буди, не буди. Громко – громко, мой бубенчик, позвени, позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди. Дети встали, потянулись, улыбнулись, попрощались, в группу отправлялись.».

Примечания: в течение утренней гимнастики важно поддерживать положительный эмоциональный фон, подбадривать детей следующими фразами: «Мне нравится, как высоко на носках идёт Маша; посмотрите, какая прямая спина у Вани; как ловко сегодня ловит мяч Серёжа.» Как правило, остальные дети начинают тоже стараться выпрямить спины, высоко подняться на носки.