**Коррекционная работа после сна**.

*Схема проведения работы после сна.*

*1. Гимнастика в постели;*

*2.Массаж лица в постели;*

*3.Дыхательная гимнастика;*

*4.Упражнения для глаз,*

*5.Ходьба по «дорожкам здоровья»: упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; голосовые упражнения*

Ход.

1.Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети, проводится гимнастика:

Глазки открываются, открываются,

Лисятки просыпаются, просыпаются

Лисятки как проснутся,

Сразу любят потянуться

И тихонько улыбнуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

2.Далее выполняется массаж лица в игровой форме:

Носик, носик, где ты носик? (Дети кулачками трут крылья носа).

Лобик, лобик, где ты лобик? (Дети пальчиками разглаживают лоб)

Щёчка, щёчка, где ты щёчка?

Подбородочек, дружок,

Покажись хотя б разок.

3.Дети спускаются с постелей и, стоя выполняют упражнения на дыхание: делают глубокий вдох и на выдохе произносят: «Кар-р-р»; затем проводится зрительная гимнастика, которая улучшает координацию движений глаз и головы:

«Смотрит вправо – никого, (резко переводят взгляд влево-вправо)

Смотрит влево – никого.

Раз – два, раз – два –

Закружилась голова. (выполняют круговые вращения глазами)

Глазки закрывали,

Глазки отдыхали. (закрывают глаза)

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да (резко переводят взгляд вверх-вниз)

Вниз ты глазки опусти,

Вверх их снова подними»

4.Дети переходят на массажные дорожки: профилактика плоскостопия – корригирующая ходьба в чередовании с обычной: на носках («лисичка»), на внешней стороне стопы («медведь». Голосовое упражнение: медведь громко рычит.

5.Профилактика нарушений осанки:

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь.

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу,

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать.

(действия в соответствии с текстом)

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи другим дорогу.»