

## **Картотека закаливающих процедур**



**Автор:**  
**Суфиянова Лиана Фаветовна**  
**воспитатель 1КК**  
**МАДОУ детского сада № 131**

**г. Екатеринбург, 2022 г.**

### **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).

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 мытьё головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности 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 повищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и 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 его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, 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 наддувание 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, Melissa. 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 дети начинают дуть на листочки.

Контрастное закаливание ног.

### **Коррекционная гимнастика после сна на октябрь**

#### **10.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.

**20. «Отдыхаем».** И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**30. Самомассаж головы.** И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.

#### **40.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.

### **50.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).

### **60. 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).

### **70.Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:**

захватывание, поднятие 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. Поочередно 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. Поочередно 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 поднятие 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-маленький».* 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. Корректирующая ходьба:**

И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.

Ходьба по корректирующим 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, поднятие 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.

<p><b><u>3Я.Игра «Птичка».</u></b> 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.</p>	
<p><b><u>4Я. Гимнастика на стуле:</u></b></p> <p>«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание 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.</p>	
<p><b><u>5Я. Комплекс ОРУ:</u></b></p> <p>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.(браз). И.п: то же. 1-поднять правую ногу назад-вверх,2-и.п. Тоже левой ногой (браз)</p>	
<p><b><u>6Я. Дыхательная гимнастика:</u></b></p> <p>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 «ГА»(6 раз).</p>	
<p><b><u>7Я. Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:</u></b></p> <p>«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.</p>	
<p><b>Коррекционная гимнастика после сна на февраль</b></p>	
<p><b><u>1Ф. Гимнастика в постели:</u></b></p> <p><i>Потягивание.</i> 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. <i>«Кошка».</i> И.п: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочерёдно прогибать и округлять спину.</p>	
<p><b><u>2Ф.Самомассаж лица.</u></b> 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</p>	

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(браз)

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)«Задухание 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, «смыть 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.Корректирующая 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 корректирующим 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. То же влево (6раз)

И.п: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. То же 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, поднятие 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, «смыть водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонь вниз и «стряхнуть воду».

#### **4. Гимнастика на стуле:**

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд. Поочерёдное поднятие ног на носки и на пятки, не отрывая от пола. Вращательные движения стопой. Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладонью 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. (6 раз).

И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6 раз).

#### **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 коленям голову. Повт. 4 раз.

6.2) «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.

#### **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.

