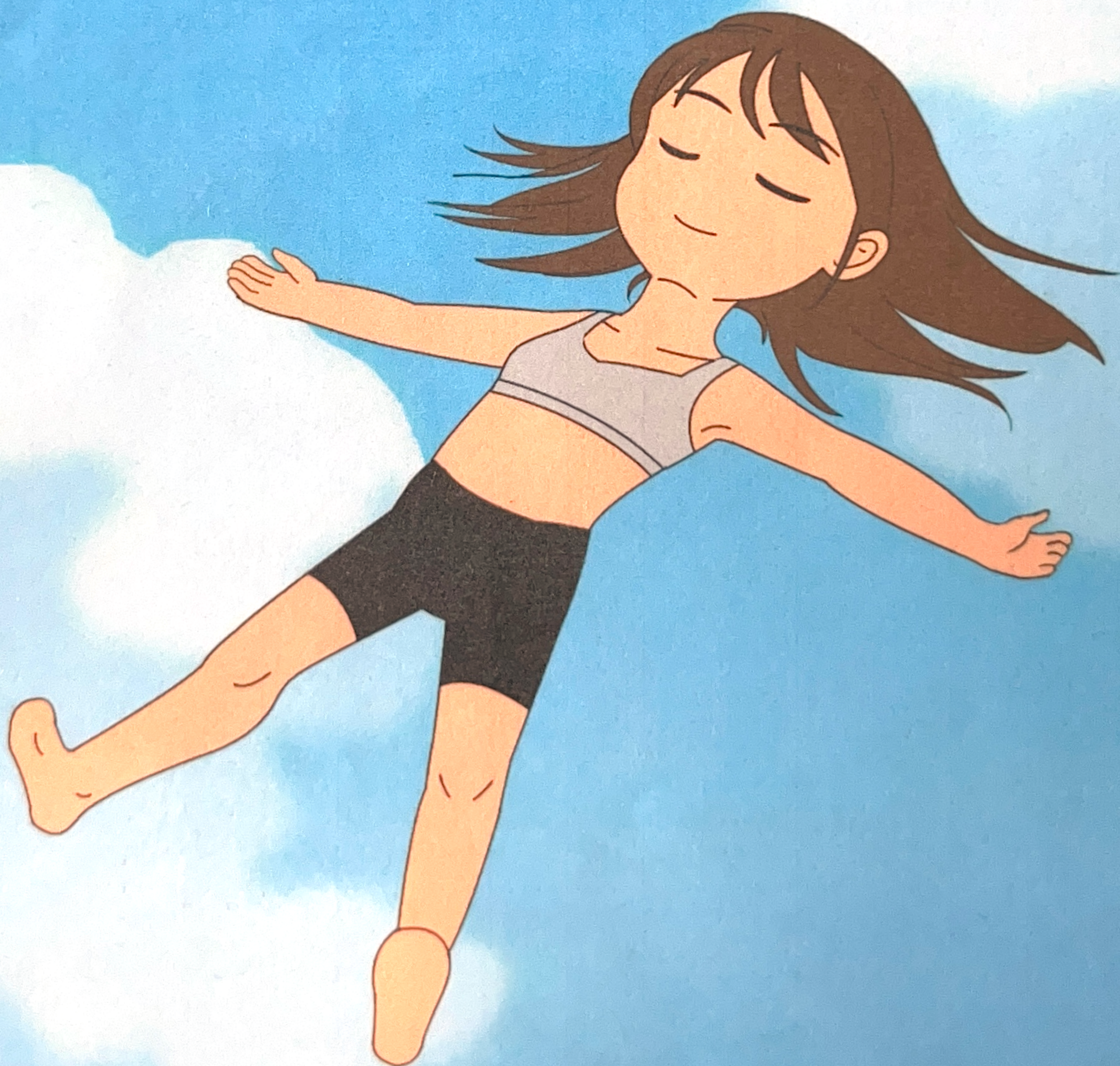


Картотека
«ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ»
(5 - 6 лет)



Комплекс №1

1. «Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз).
2. «Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз).
3. «Массаж рук» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз).

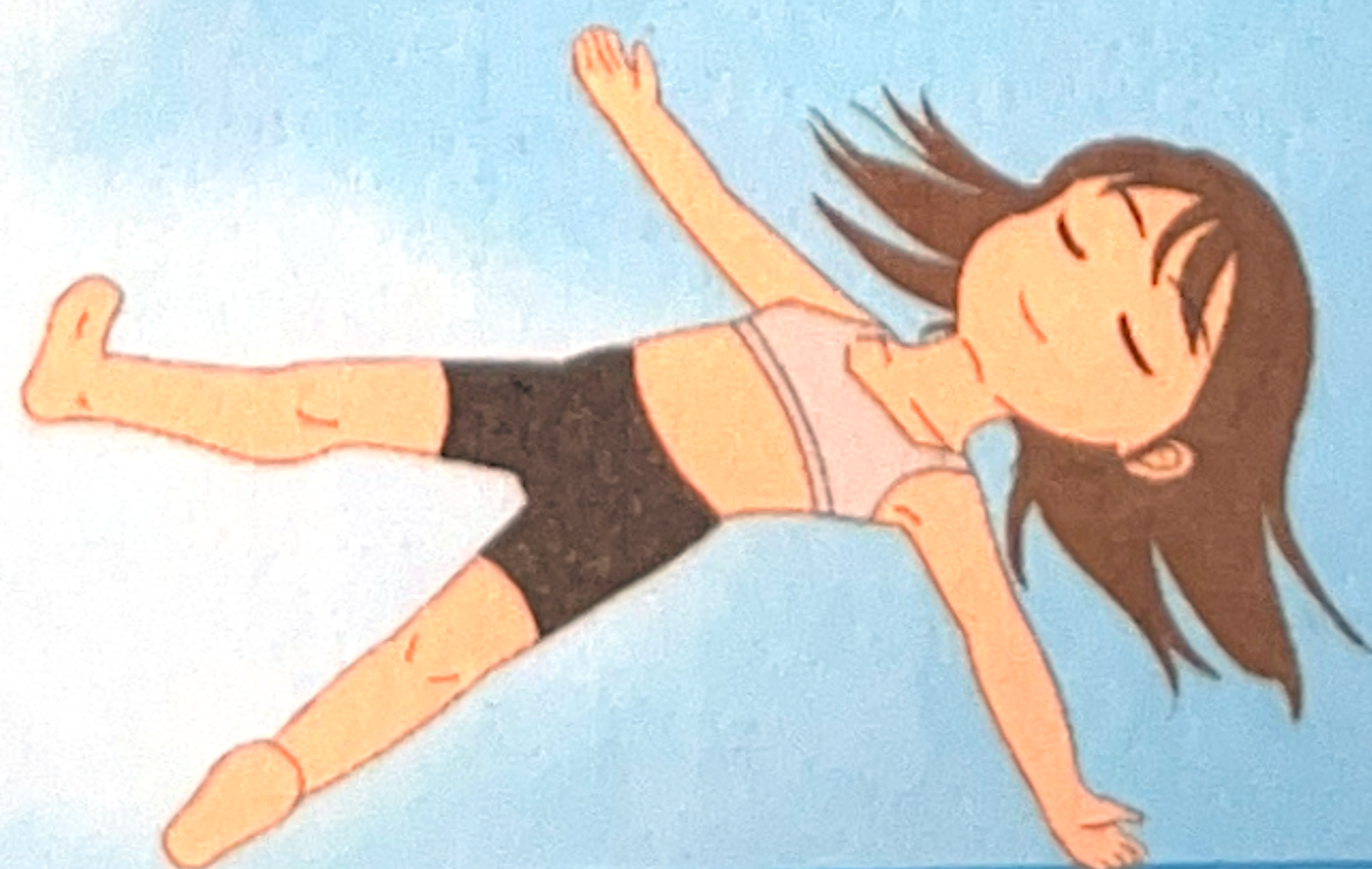
Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Дыхательные упражнения.

1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.
2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р... », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

3. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.



Комплекс №2

1. «Разбудим глазки - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. По-моргать глазками, открывая и закрывая их.
2. «Потягушки - И. п.: лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.
3. «Посмотри на дружочка» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.
4. «Сильные ножки» - И. п.: сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

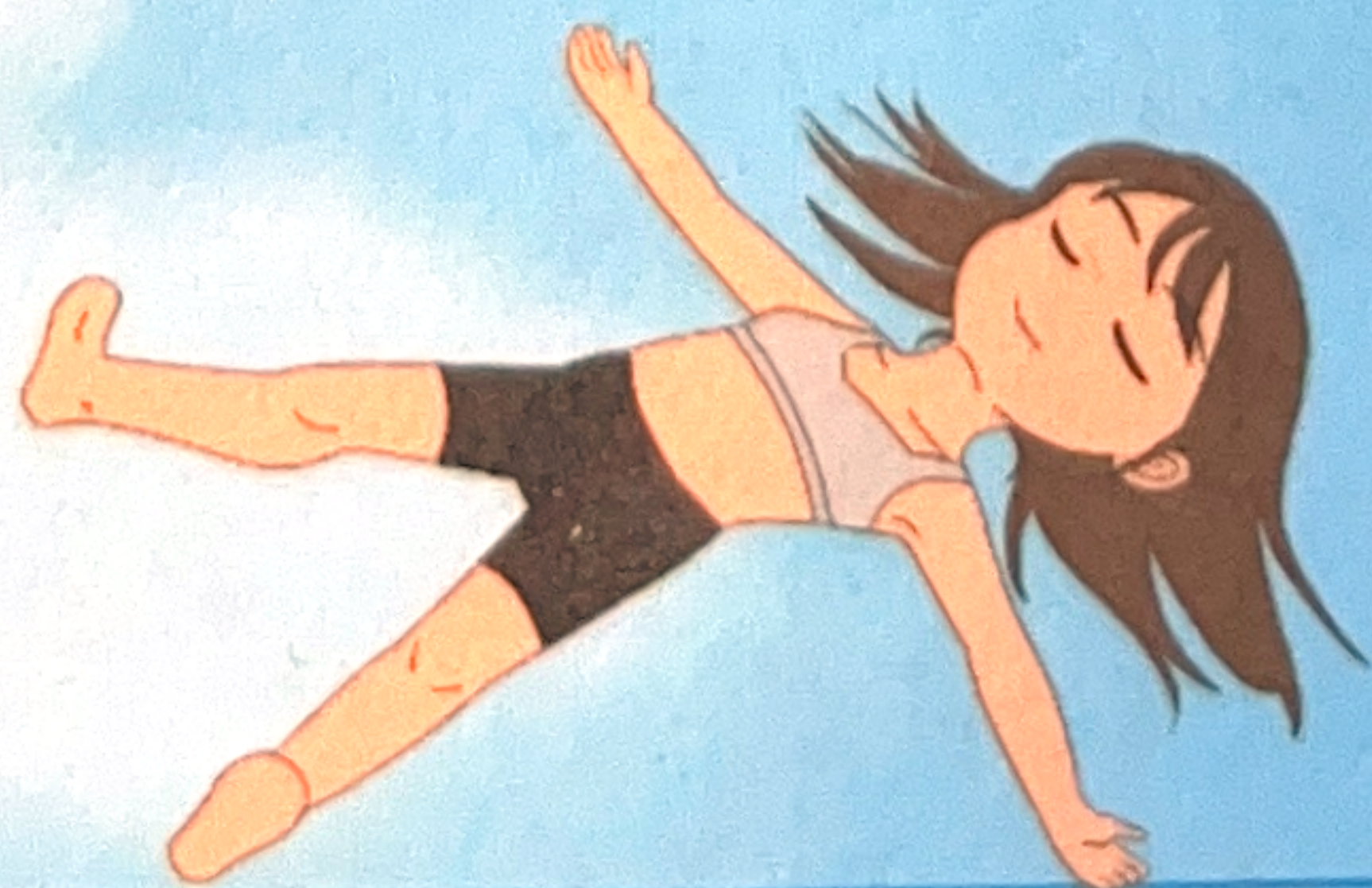
Профилактика плоскостопия.

Сидя на стульчиках выполняются следующие упражнения:

1. Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально подгибают пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.
2. Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

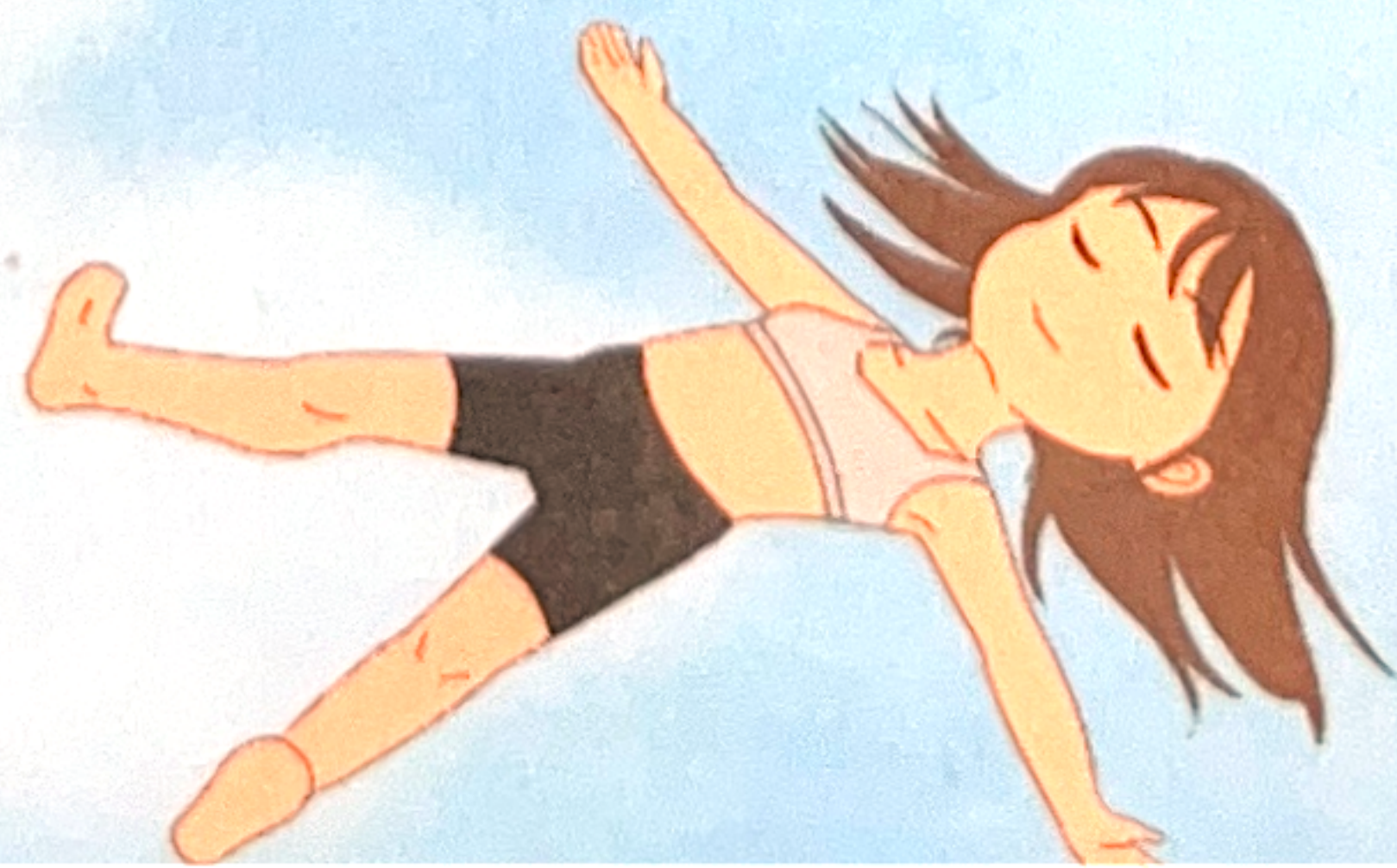
Дыхательные упражнения.

1. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.
2. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.
3. «Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.



Комплекс №3

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточной вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .
 2. «Посмотри на стопы». Лёжа на спине, Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п., расслабиться на счет 1-2-3. Повторить 2 – 4 раза.
 3. «Ноги прямо!» - и. п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2-4 раза.
 4. «Крылышки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержать 1-2-3, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.
 5. «Совушка» - И.п.: сидя, руки на поясе, ноги скрестно «по - турецки». Повернуть голову направо, вернуться в и.п. То же - в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.
- Профилактика плоскостопия.**
Ходьба босиком по «комбинированной» дорожке.
- Дыхательные упражнения.**
1. «Кукареку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».
 2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны; 3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .
 3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.



Комплекс №4

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держаться; 4-и.п. Повторить - 4 раз.

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держаться; 4-и.п. Повторить -4 раз.

3. «Велосипед» - И.п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к кровати: выполнять круговые движения ногами вперед 5 раз. Повторить 2 раз.

4. «Самолет» И.п. – лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п.

5. «Поворот» - И.п.: - сидя, ноги на ширине плеч, на пояс руки; руки в «крылышки», повернуться вправо, повернуться влево, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

Профилактика плоскостопия.

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

1.Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

2.Ладонью энергично трут ступню.

3.Двумя руками разминают пальцы.

4.Пальцами разминают пятку.

5.Ладонью поглаживают ступню.

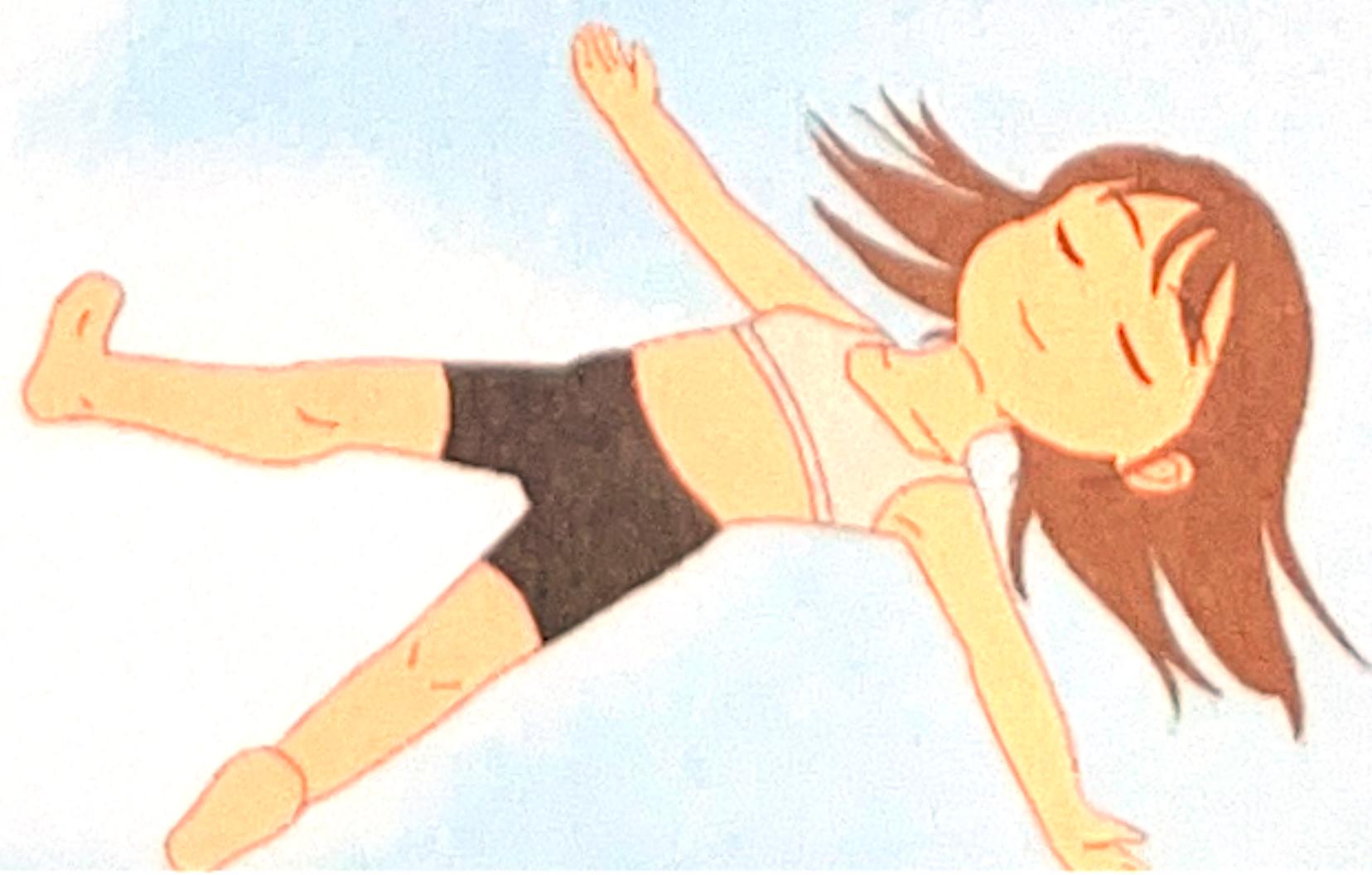
Повторяют всё с другой ногой.

Дыхательные упражнения.

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).



Комплекс №5

1. «Прятки» - И.п.: лежа на спине, руки под головой в замок, локти разведены; 1- поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - лёжа на спине одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой и рукой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз.

3. «Быстрые ножки» - И.п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по коврику, вернуться в и.п. Повторить 2 – 4 раза.

4. «Горка» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1-согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. Повторить 4 раза.

5. «Брёвнышко» - И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Профилактика плоскостопия.

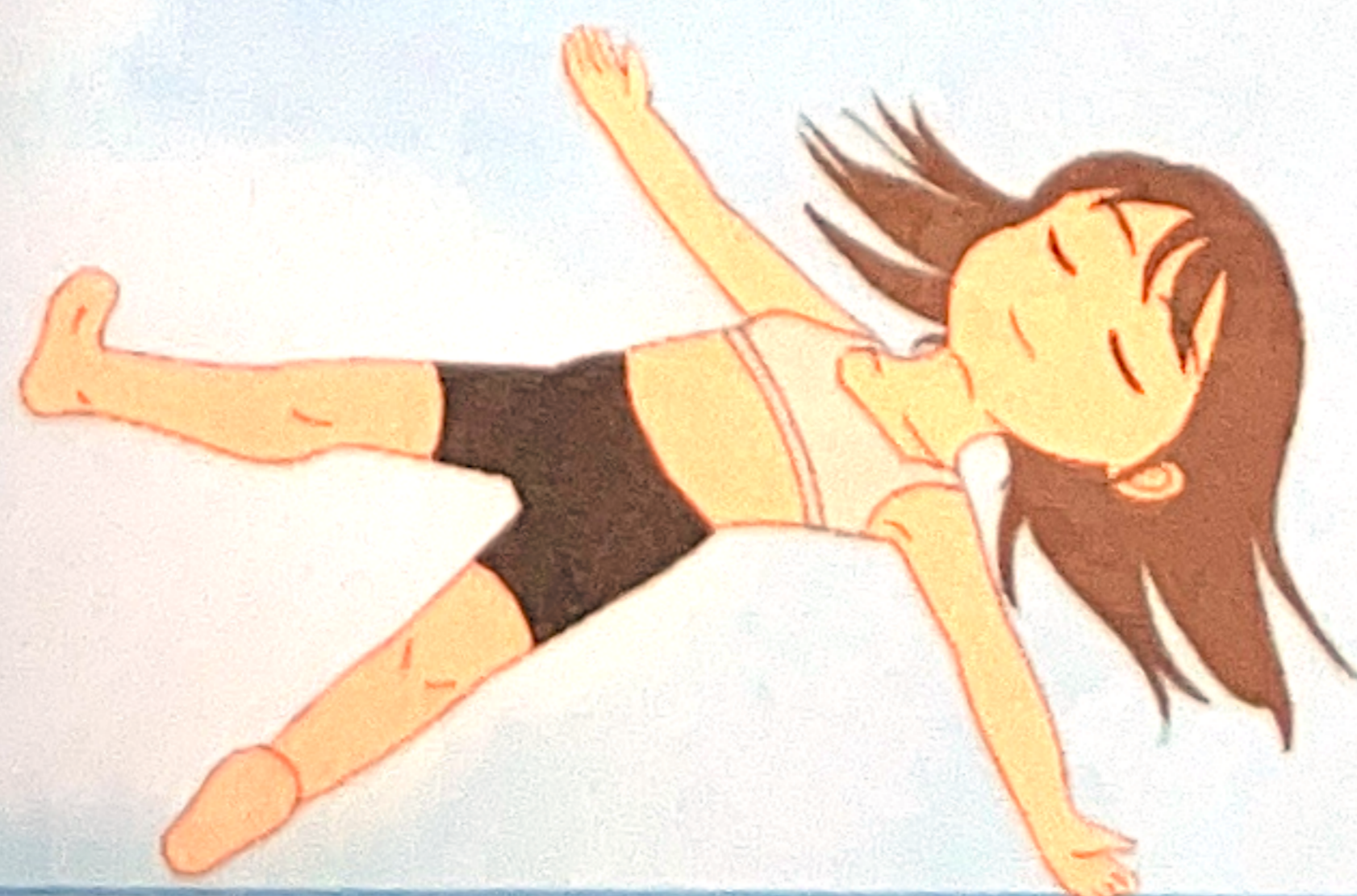
Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

Дыхательная гимнастика.

1. «Перочинный ножик» И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

2. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. «Кто лучше надует игрушку?» - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).



Комплекс №6

1. «Садись – ложись» - и.п.: лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться; махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!
2. «Окошко» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс. Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.
3. «Хлопок» - и. п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.; повторить 4 раза.
4. «Ножницы» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
5. «Поворот» - и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.
6. И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Профилактика плоскостопия.

Божьей коровки папа идет. (сидя, гладить ноги сверху до низу)

Следом за папой мама идет. (разминать их)

За мамой следом детишки идут.(похлопать их ладошками)

Следом за ними малышки идут.(« шагать» пальчиками)

Красные юбочки носят они.(поколачиваем кулачками)

Юбочки с черными точечками(постукиваем пальчиками)

На солнышко они похожи, (поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы)

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им, (погладить ноги ладонями, спрятать руками)

То прячутся все вместе в тень.

Дыхательные упражнения.

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.



Комплекс №7

«Мячик» - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. Профилактика плоскостопия.

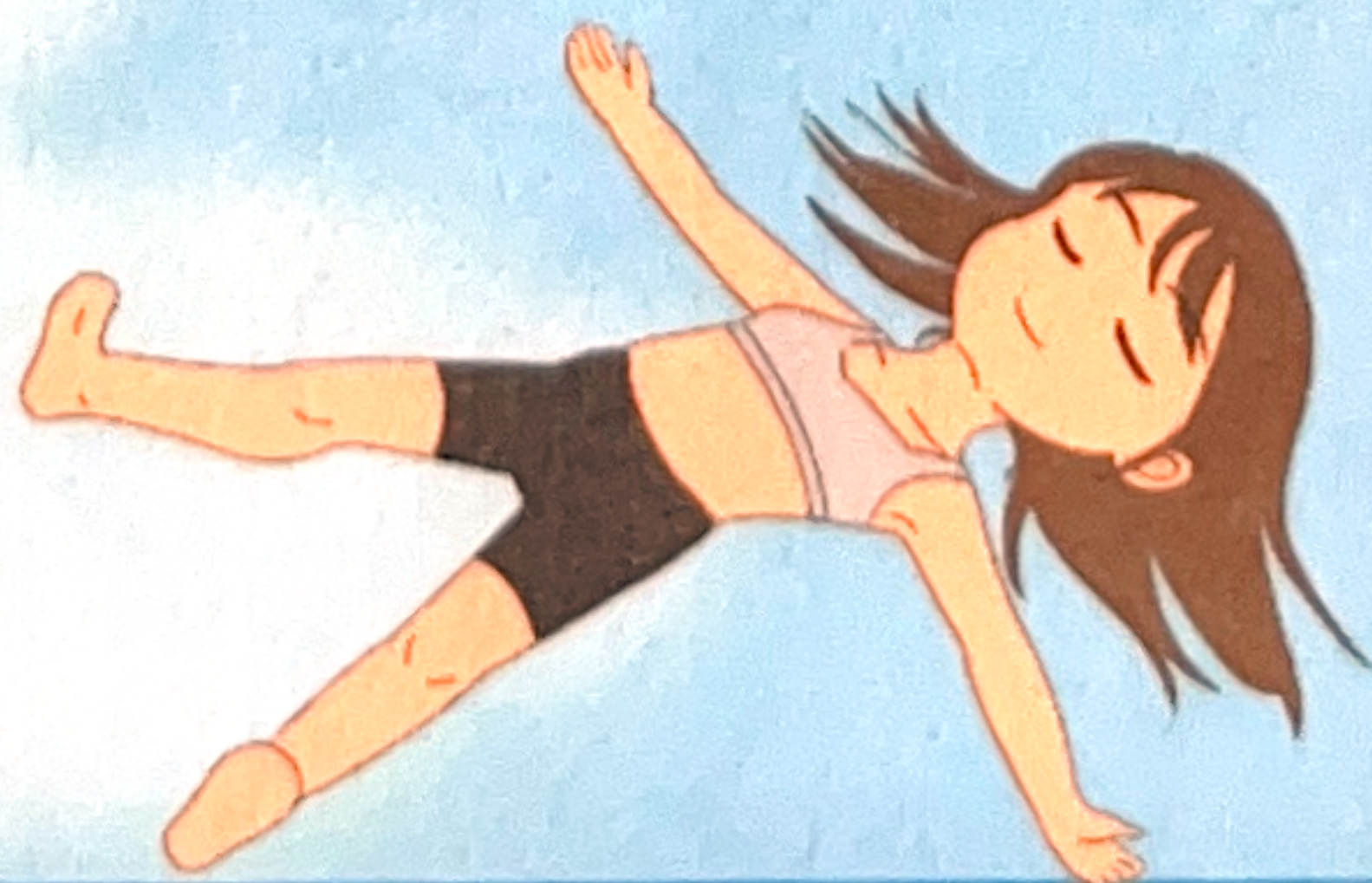
Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья».

Дыхательные упражнения.

1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «квас». Повторить 4 - 6 раз.

2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раз.

3. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раз.



Комплекс №8

1. И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. Повторить 5 раз.

2. И.п.- лёжа.; Вып.: 1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу;- опустить. Повторить 5 раз.

3.«Ножницы» - И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. 1. Ноги врозь. 2. Ноги «крестиком». Повторить 4 раза.

4. И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания с боку на другой бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5.«Лодочка» - И.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Эстафета с палочкой.

Оборудование: палочки длиной 20 см.

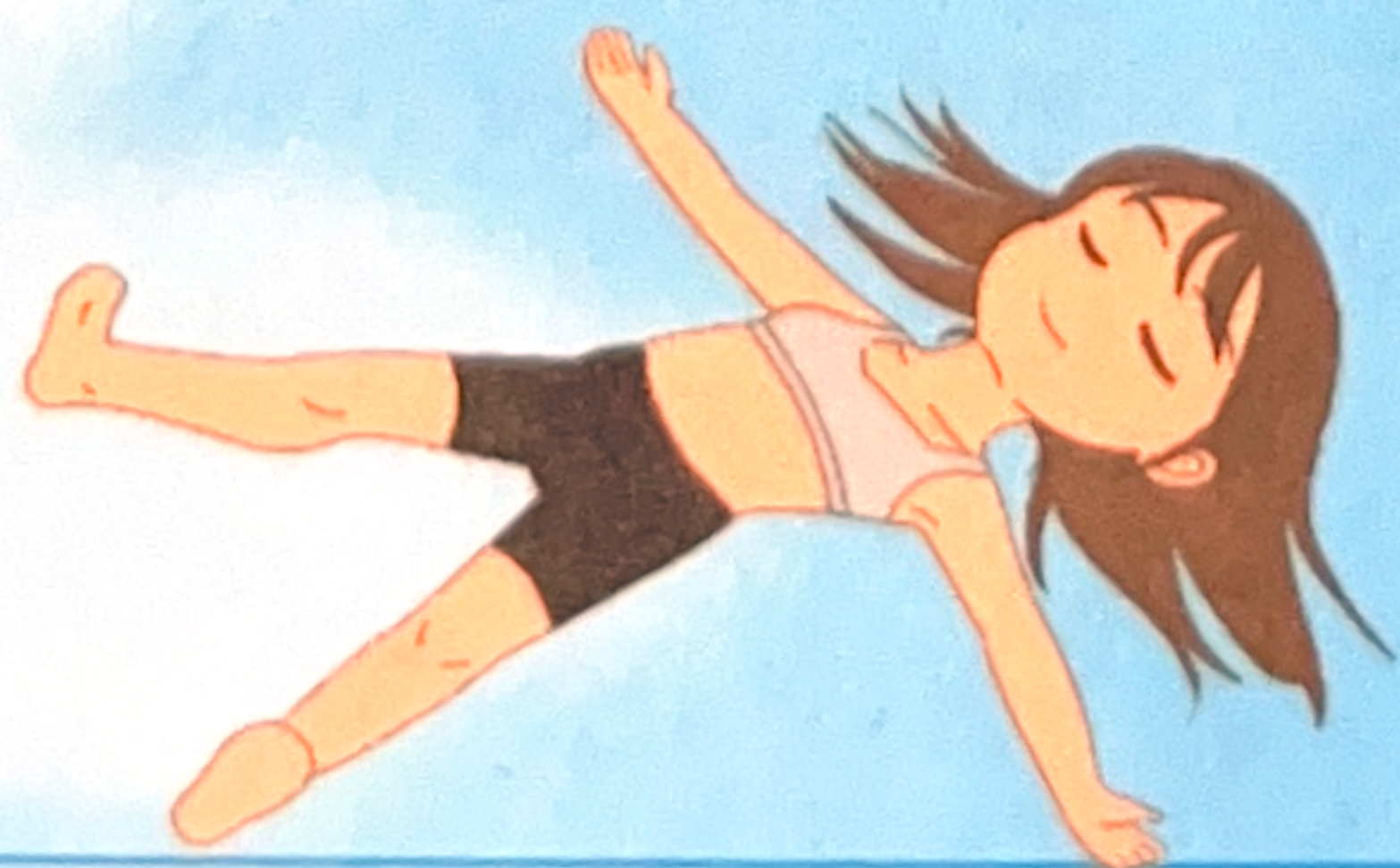
Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Дыхательные упражнения.

1. «Трубач». – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф.» (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприсядь с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.



Комплекс №9

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).
4. «Волна» - И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. И.п. сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!
6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.

Профилактика плоскостопия.

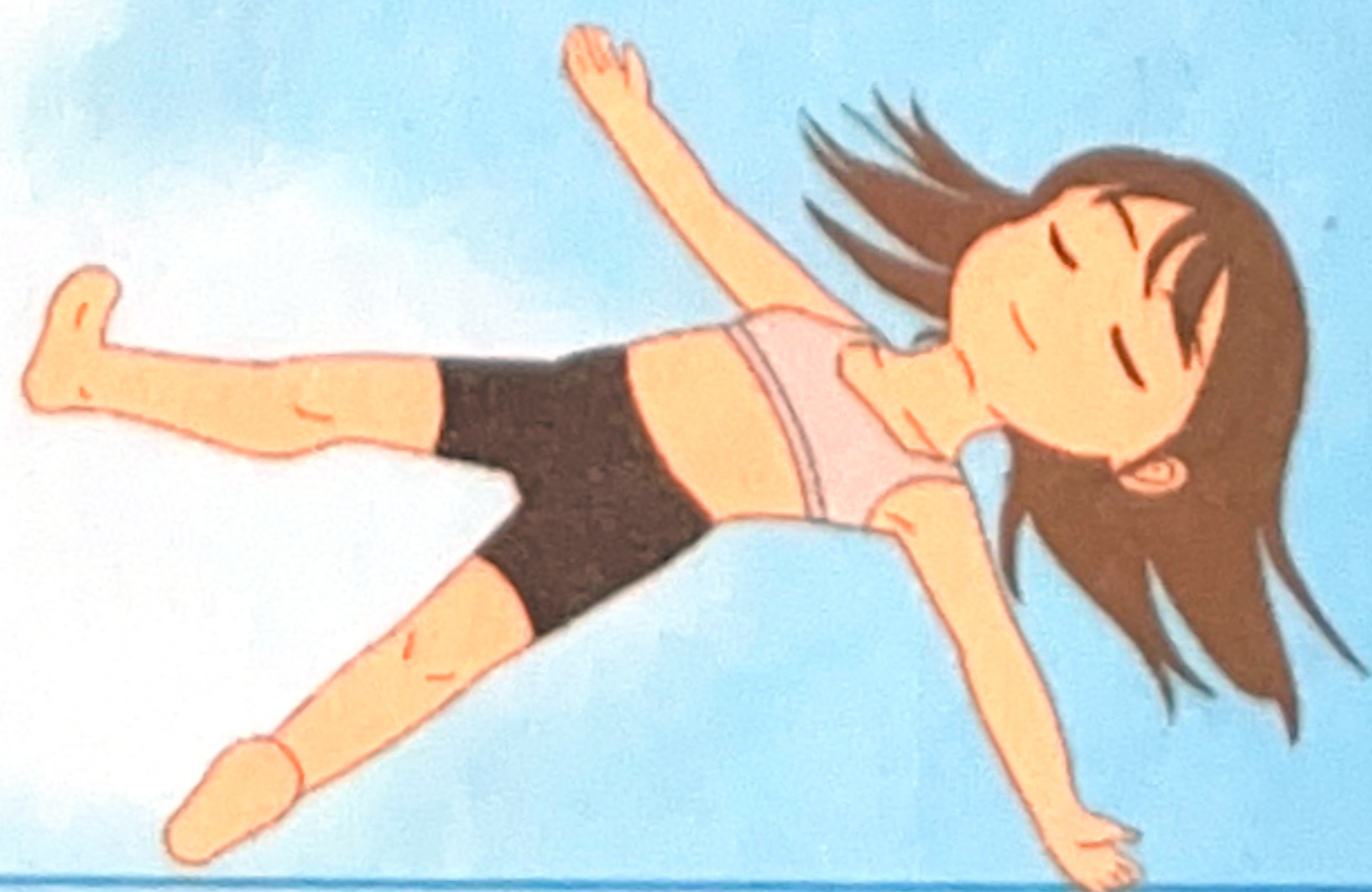
И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

Дыхательные упражнения.

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).
2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).
3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).



Комплекс №10

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход» - И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки» - И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

Профилактика плоскостопия.

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

Дыхательные упражнения.

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохах надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

