

«Игровые оздоровительные побудки»

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных мероприятий принадлежит созданию таких условий воспитательно - образовательного процесса, при которых оздоровительный эффект достигается в полной мере и без ущерба психическому здоровью.

С этой целью разработаны комплексы игровых оздоровительных побудок после дневного сна, включающих в себя упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения хатха-йоги на укрепление опорно-двигательного аппарата, упражнения дыхательной гимнастики. Проводятся эти комплексы упражнений после дневного сна на кроватках, без маек.

Оказывают не только оздоровительный и закаливающий эффект, но и способствуют поддержанию у ребенка благоприятного эмоционального состояния, поддерживают интерес и желание детей двигаться.

«Ручки и ножки»

(Для детей младшей группы)

Дети просыпаются,
Дети улыбаются,
Дружно маечки снимают
И зарядку начинают.

1. Ручка с ножкою проснулись,
Ручка с ножкой потянулись.

Лежа в постели; одновременно приподнять и вытянуть правые руку и ногу; соответственно запястьем и пяткой вперед, затем, расслабившись, уронить (3-5 раз). Выполнять поочередно правой и левой рукой и ногой.

2. Ручки с ножками
поздоровались.

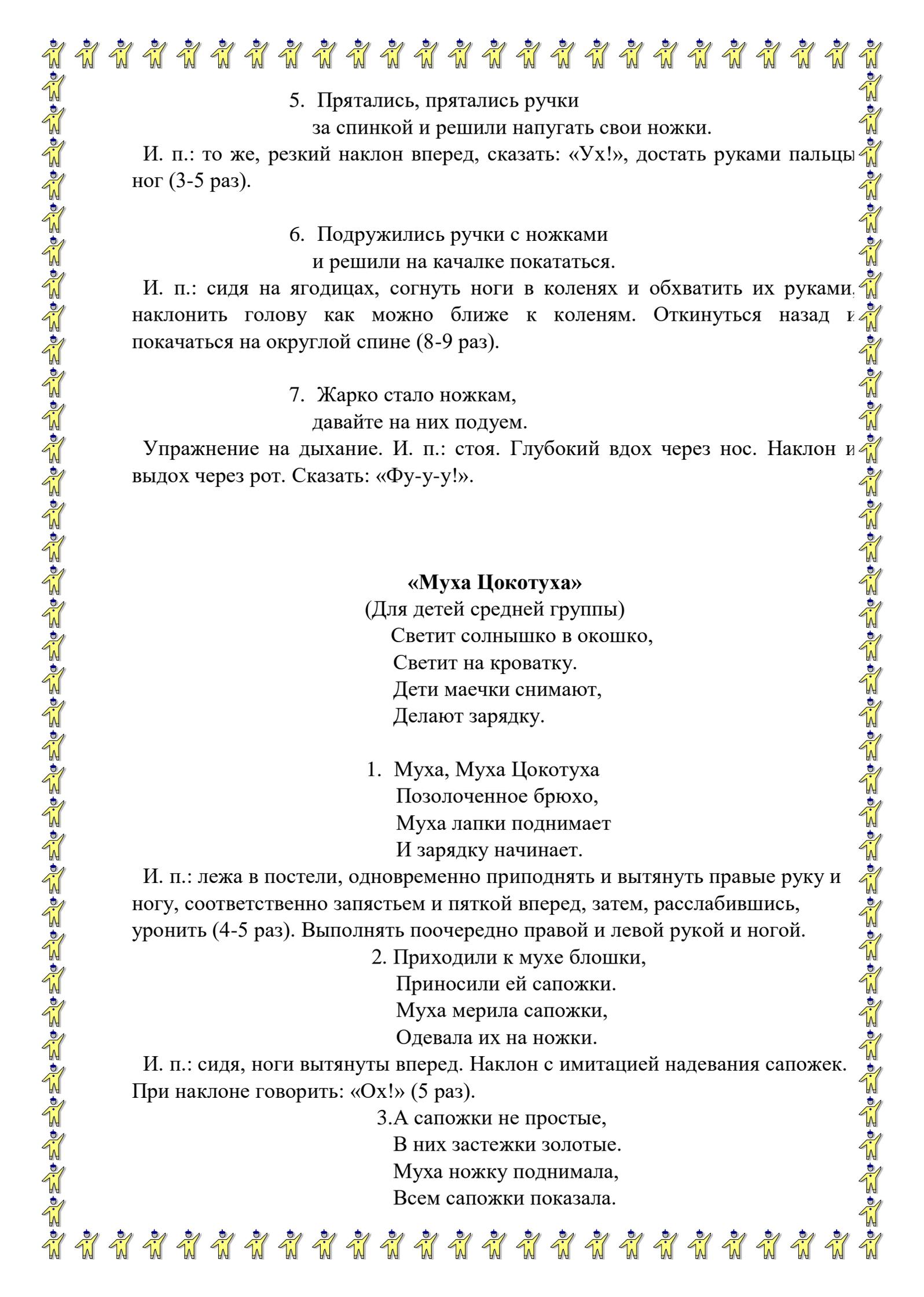
И. п.: лежа на спине, поднять ноги вверх, руками дотянуться до ступней, сказать: «Здравствуйте, ножки!».

2. А ножки-то не хотят
с ручками здороваться и
машут им «До свидания».

И. п.: сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты вперед. Работают стопы.

4. Остались ножки одни.
Скучно им стало.
Вдруг летит муха,
села на ножки и начала ползать.
А ножки – раз! И поймали ее.

И. п.: сидя, упор руками сзади, сжимание и разжимание пальцев ног. Сжали, сказать: «Поймали!» Разжать пальцы – «Выпустили!» (5 раз).



5. Прятались, прятались ручки
за спинкой и решили напугать свои ножки.

И. п.: то же, резкий наклон вперед, сказать: «Ух!», достать руками пальцы ног (3-5 раз).

6. Подружились ручки с ножками
и решили на качалке покататься.

И. п.: сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, наклонить голову как можно ближе к коленям. Откинуться назад и покачаться на округлой спине (8-9 раз).

7. Жарко стало ножкам,
давайте на них подуем.

Упражнение на дыхание. И. п.: стоя. Глубокий вдох через нос. Наклон и выдох через рот. Сказать: «Фу-у-у!».

«Муха Цокотуха»

(Для детей средней группы)

Светит солнышко в окошко,
Светит на кроватку.
Дети маечки снимают,
Делают зарядку.

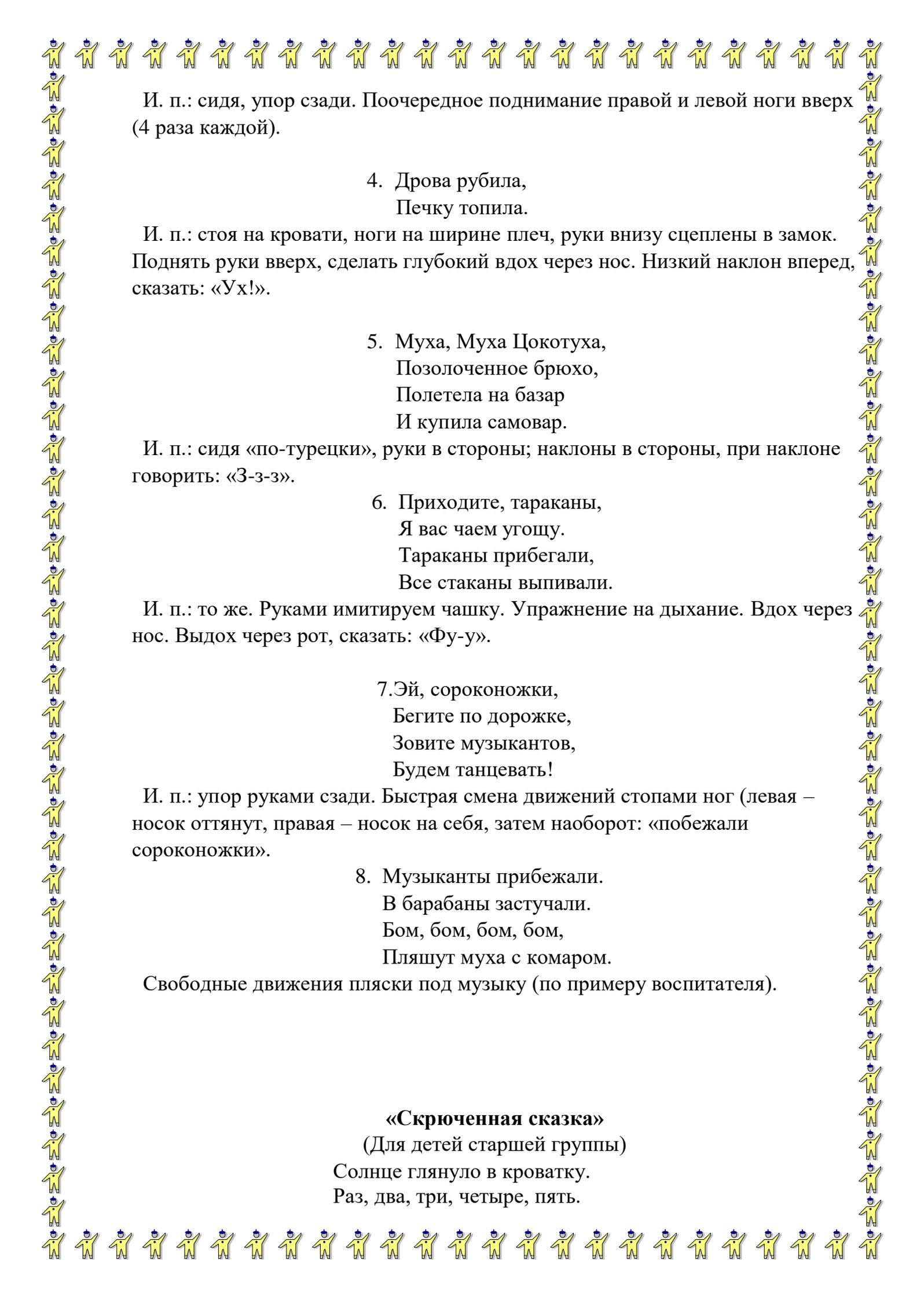
1. Муха, Муха Цокотуха
Позолоченное брюхо,
Муха лапки поднимает
И зарядку начинает.

И. п.: лежа в постели, одновременно приподнять и вытянуть правые руку и ногу, соответственно запястьем и пяткой вперед, затем, расслабившись, уронить (4-5 раз). Выполнять поочередно правой и левой рукой и ногой.

2. Приходили к мухе блошки,
Приносили ей сапожки.
Муха мерила сапожки,
Одевала их на ножки.

И. п.: сидя, ноги вытянуты вперед. Наклон с имитацией надевания сапожек. При наклоне говорить: «Ох!» (5 раз).

3. А сапожки не простые,
В них застёжки золотые.
Муха ножку поднимала,
Всем сапожки показала.



И. п.: сидя, упор сзади. Поочередное поднятие правой и левой ноги вверх (4 раза каждой).

4. Дрова рубила,
Печку топила.

И. п.: стоя на кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены в замок. Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох через нос. Низкий наклон вперед, сказать: «Ух!».

5. Муха, Муха Цокотуха,
Позолоченное брюхо,
Полетела на базар
И купила самовар.

И. п.: сидя «по-турецки», руки в стороны; наклоны в стороны, при наклоне говорить: «З-з-з».

6. Приходите, тараканы,
Я вас чаем угощу.
Тараканы прибежали,
Все стаканы выпивали.

И. п.: то же. Руками имитируем чашку. Упражнение на дыхание. Вдох через нос. Выдох через рот, сказать: «Фу-у».

7. Эй, сороконожки,
Бегите по дорожке,
Зовите музыкантов,
Будем танцевать!

И. п.: упор руками сзади. Быстрая смена движений стопами ног (левая – носок оттянут, правая – носок на себя, затем наоборот: «побежали сороконожки»).

8. Музыканты прибежали.
В барабаны застучали.
Бом, бом, бом, бом,
Пляшут муха с комаром.

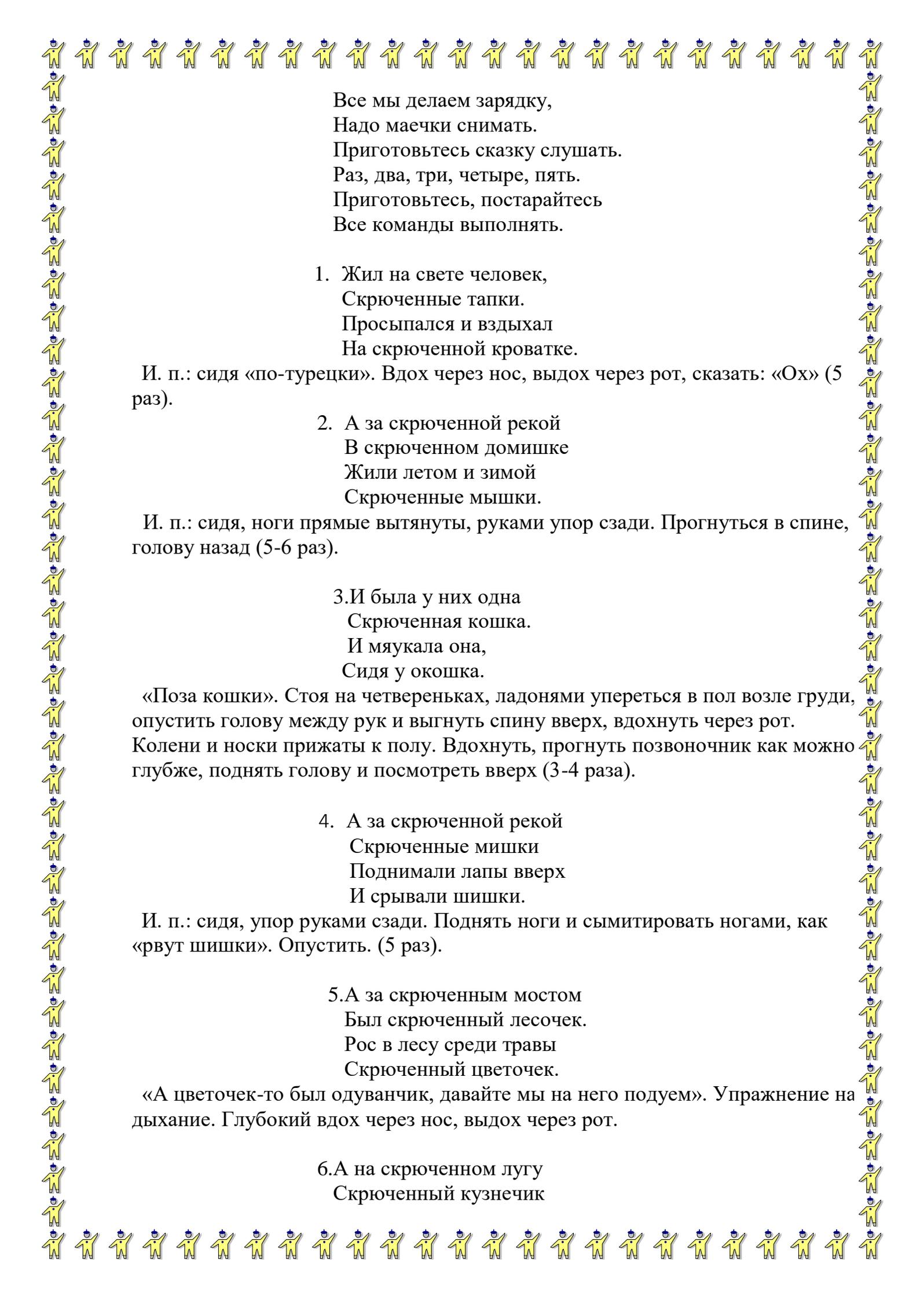
Свободные движения пляски под музыку (по примеру воспитателя).

«Скрюченная сказка»

(Для детей старшей группы)

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.



Все мы делаем зарядку,
Надо маечки снимать.
Приготовьтесь сказку слушать.
Раз, два, три, четыре, пять.
Приготовьтесь, постарайтесь
Все команды выполнять.

1. Жил на свете человек,
Скрюченные тапки.
Просыпался и вздыхал
На скрюченной кровати.

И. п.: сидя «по-турецки». Вдох через нос, выдох через рот, сказать: «Ох» (5 раз).

2. А за скрюченной рекой
В скрюченном домишке
Жили летом и зимой
Скрюченные мышки.

И. п.: сидя, ноги прямые вытянуты, руками упор сзади. Прогнуться в спине, голову назад (5-6 раз).

3. И была у них одна
Скрюченная кошка.
И мяукала она,
Сидя у окошка.

«Поза кошки». Стоя на четвереньках, ладонями опереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнуть, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх (3-4 раза).

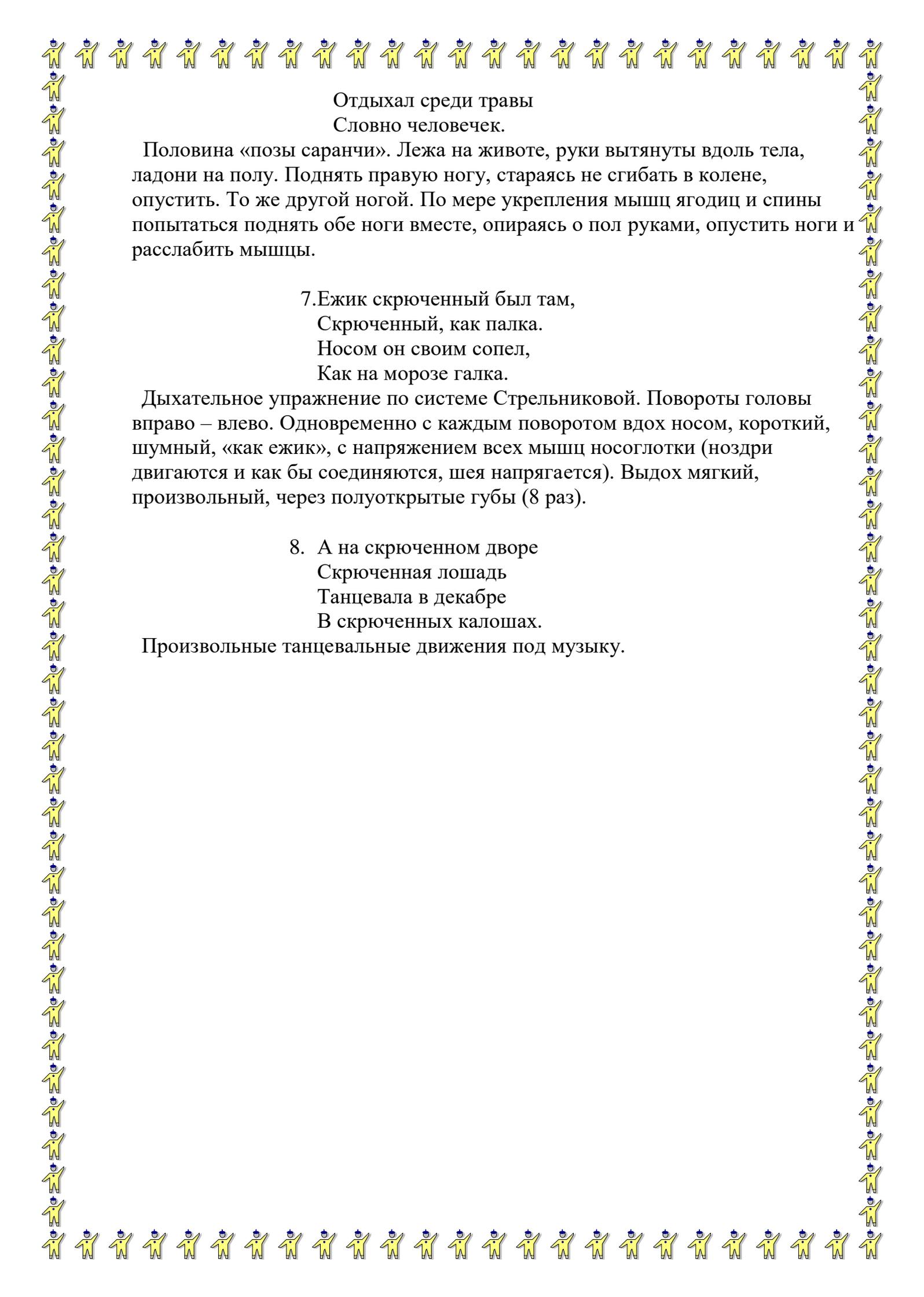
4. А за скрюченной рекой
Скрюченные мишки
Поднимали лапы вверх
И срывали шишки.

И. п.: сидя, упор руками сзади. Поднять ноги и симитировать ногами, как «рвут шишки». Опустить. (5 раз).

5. А за скрюченным мостом
Был скрюченный лесочек.
Рос в лесу среди травы
Скрюченный цветочек.

«А цветочек-то был одуванчик, давайте мы на него подуем». Упражнение на дыхание. Глубокий вдох через нос, выдох через рот.

6. А на скрюченном лугу
Скрюченный кузнечик



Отдыхал среди травы
Словно человечек.

Половина «позы саранчи». Лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, опустить. То же другой ногой. По мере укрепления мышц ягодиц и спины попытаться поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы.

7. Ежик скрюченный был там,
Скрюченный, как палка.
Носом он своим сопел,
Как на морозе галка.

Дыхательное упражнение по системе Стрельниковой. Повороты головы вправо – влево. Одновременно с каждым поворотом вдох носом, короткий, шумный, «как ежик», с напряжением всех мышц носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (8 раз).

8. А на скрюченном дворе
Скрюченная лошадь
Танцевала в декабре
В скрюченных калошах.

Произвольные танцевальные движения под музыку.

