

# Корригирующая гимнастика после сна для детей старшего возраста

*Подготовила: Н.Л. Смольникова*



### Цель корригирующей гимнастики:

- Способствовать пробуждению после дневного сна.
- Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки.
- Предотвращать простудные заболевания.
- Укрепить дыхательный тракт.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

№	Художественное слово	Содержание упражнений
	<p><b><u>Упражнения в кровати:</u></b></p> <p><b>Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали! Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем! Подтянулись! Улыбнулись! С боку на бок повернулись. Вот так, вот так, С боку на бок повернулись!</b></p> <p><b>-А сейчас я скажу волшебные слова, и мы превратимся в маленьких медвежат:</b></p> <p><b>« Раз, два, три! Абрака, дабрака, три! Мы - весёлые ребята, Наше имя – медвежата»</b></p>	<p><i>Пробуждение детей.</i></p> <p><i>Выполнять в соответствии с текстом</i></p>
1.	<p><b>Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили, Вот так, вот так, Головой своей крутили.</b></p>	<p><i>Лёжа на спине, руки вдоль туловища.</i></p> <p><i>Круговые движения головой поочередно в разные стороны</i></p>
2.	<p><b>Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так, Дружно дерево качали.</b></p>	<p><i>Лёжа на спине, поочередное поднима-ние рук.</i></p> <p><i>Вытянутые вперёд руки – из стороны в сторону.</i></p>
4.	<p><b>Медвежата плыли, плыли, И до берега доплыли. Вот так, вот так, И до берега доплыли!</b></p>	<p><i>Лёжа на животе, руки у плеч на кровати Поднять голову, имитация плавания</i></p>
5.	<p><b>А потом они плясали, Выше лапы поднимали,</b></p>	<p><i>Поочерёдное поднимание ног.</i></p>

Вот так, вот так, Выше лапы поднимали.	
---	--

## Игра «Медвежата» (на расслабление)

Медвежонок лёг в берлогу (*лечь на бок*). Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замёрз. Он сжался в маленький клубочек, греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал: «р-р-р».

А теперь сядьте, ноги скрестно, плечи опущены, руки – на колени, закрыли глазки.

(*Включить музыку*).

-Напряженье улетело!

И расслаблено всё тело!

### II. Переходим к точечному массажу.

#### Самомассаж лица «Озорные мишки»

- *Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.*

*Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.*

*Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для ушек  
Нужно делать всем.*

*Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.*

*Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.*

- *Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.*

*А теперь по кругу щёчки  
Дружно разотрём:  
Так забывчивым мишуткам  
Память разовьём.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для щёчек  
Нужно делать всем.*



- *Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.*

*Чтобы мишка лучше видел,  
Стал внимательней, шустрей,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.*

- *Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.*

*Мы подушечками пальцев  
В точки попадём:  
Так курносому мишутке  
Носик разомнём.*

*Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для носа  
Нужно делать всем*

- *Сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.*

*Ох, устали наши мишки,  
Тихо в ряд сидят.  
Знают: польза от массажа  
Будет для ребят!*

### Упражнения на коврике:

**Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь  
Ну-ка плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом )

**Влево, вправо, повернулись,  
Рук коленями коснулись,  
Сели - встали, сели - встали,  
И на месте побежали.**

### Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Водные процедуры.

