



Карточка коррекционной гимнастики

Разработал: Рудаков И.А.,
инструктор по физической культуре

Карточка №1.

Сентябрь

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)
- Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
- Самомассаж ладоней (« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
- « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

Комплекс №2

Октябрь

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)
- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)
- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)
«На огород мы наш пойдём.
Овощей там наберём».
- (Ходьба на носках)
«Дорога коротка, узка.
Идём, ступая мы с носка!
- (Приставной шаг боком с «пружинкой)
«По бордюру мы идём
Приседаем мы на нём»
- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)
«Усталые ножки
Шли по дорожке».
- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.
(6-8- раз)
«На камушек мы сели,
Сели, посидели».
(Погладить мышцы ног и ступни)
«Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.
И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.
- «Морковь» - За кудрявую косу
Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.
- «Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №3

Ноябрь

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)

«Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!(поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №4

Декабрь

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц»)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №5

Январь

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (поднять обруч вверх и опустить вниз)

- Вот в окошко посмотрели ,

И все друженько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (продеть обруч сверху вниз)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)

4. Массаж спины

Дождик бегают по крыше- Встать друг за другом « паровозиком»,
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше
Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите- Постукивание пальчиками

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- Поколачивание кулачками

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегают по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По
весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №6

Февраль

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее - То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-Прилетели снегири.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»))

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №7

Март

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). - Слева ёлка на нас глядит (Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)

- Снежинки в небе кружатся, (Дважды « фонарики» и посмотреть вверх) - На землю красиво ложатся.(Кружась, присесть). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). -Этот серый волк рыщет, он себе добычу ищет!(Руки на поясе, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) - Прилетают снегири, ух, красивые, они!(Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) - Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи)

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):

- Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим.
Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №8

Апрель

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - леж на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №9

Май

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)