***КАРТОТЕКА*** *оздоровительная гимнастика*

*после сна*

***группа «Медуница»***

Воспитатели: Одинцова Т.А.

                                           Базанова Н.В.

**Карточка № 1**

**(сентябрь)**

**Упражнения на кроватке:**

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 палей (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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. ***Глубокий вдох*** - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

**Карточка № 2**

**(октябрь)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Пляска»*** - И. п. : лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

2. ***«Покачай малышку»*** - И. п. : сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. ***«Холодно – жарко»*** - И. п. : сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянутся,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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.

**Карточка № 3**

**(ноябрь)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Волна»*** - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

2. ***«Рыбка»*** - И. п. : лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .

3. ***«Лягушонок»*** - И. п. : лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз) .

**Упражнения на коврике:**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

"Речка".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись,

Раз, два, три, четыре -

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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).

**Карточка № 4**

**( декабрь)**

**Упражнения на кроватке:**

1.***«Потягушки»*** - И. п. : лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

2***.«Чебурашка»*** - И. п. : сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .

3***.«Буратино»*** - И. п. : сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик»( 6 раз) .

**Упражнения на коврике:**

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы – серые клубочки,

Прыг – скок, прыг – скок.

Встал зайчонок на пенек,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз – шагают все на месте.

Два – руками машут вместе.

Три – присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять – прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

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).

**Карточка № 5**

**( январь)**

**Упражнения в кроватке:**

1. ***«Потягивание»*** - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

2. ***«Массаж живота»*** - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .

3. ***«Заводим машину»*** - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж… Ж… Ж… ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

**Упражнения на коврике:**

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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.

3. ***«Лыжник»*** - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

**Карточка № 6**

**(февраль)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Морозко»*** - И. п. : сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .

2. ***«Поймай снежинку»*** - И. п. : сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .

3. ***«Зимняя ёлка»*** - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

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

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 раза.

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 раза.

**Карточка № 7**

**(март)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Качалочка»*** - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. ***«Змея»*** - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (6 раз) .

3. ***«Лебединая шея»*** - И. п. : сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) .

**Упражнения на коврике:**

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

**Карточка № 8**

**(апрель)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Тигрята играют»*** - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз) .

2. ***«Крокодил плывёт»*** - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

3. ***«Обезьянки на лиане»*** - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз) .

**Упражнения на коврике:**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**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).

**Карточка № 9**

**(май)**

**Упражнения на кроватке:**

1. ***«Восхищение»*** - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".( 6 раз) .

2. ***«Потягивание»*** - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

3. ***«Тестомес»*** - И. п. : сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И коту не подойдет (руки в стороны).

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

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

2. ***«Носик балуется»*** - при вдохи 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.