Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

# Картотека

## «Корригирующей гимнастики»
## Подготовительная группа

**Разработала:** Золотых М.В.

воспитатель

МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Шушенское 2021 г.

**Карточка 1. Сентябрь.**
**Упражнения в 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 в 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 в 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 в 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 в 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 в 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 в 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 в 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.

**Карточка 10. Июнь.**

**Упражнения в кроватке:**

И. п. : сидя по-турецки:
Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть
Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.
Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.
(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

**Упражнения на коврике:**

Эй, ребята, что вы спите!
На зарядку становитесь!
Справа – друг и слева – друг!
Вместе все – в веселый круг!
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз!
Вверх! И снова наклонись!
Шаг - назад и два – вперед!
Вправо, влево поворот!
Покружимся. Повернемся!
Снова за руки возьмемся.
(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).
2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).
3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

**Карточка 11. Июль.**

**Упражнения в кроватке:**

Вот и проснулись.
Где были в сказки?
Выспались щечки Растереть щечки.
Выспались глазки Потереть глазки.

Выспались ушки Помассировать ушки.
Выспались ножки Помассировать ножки.
Доброе утро милые крошки Улыбнуться друг другу.
Выспались ручки Помассировать ручки.
Выспалась шейка Поглаживание шеи.
Ай потягушки . Подтянутся.
Ты не болей-ка.

**Упражнения на коврике:**

На зарядку становись
Вверх рука, другая вниз
Повторяем упражненье
Делаем быстрей движение
Раз – вперед наклонимся
Два – назад прогнемся
И наклоны в стороны
Делать мы возьмемся
Приседания опять
Будем дружно выполнять
Раз, два, три, четыре, пять
Кто там начал отставать.
(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.
2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать».Повторить 5 – 6 раз.
3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

**Карточка 12. Август.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Сигнал машина» И. п. : лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии… » (сигнал - машины( 6 раз)
2. «Догонялки» И. п. : сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)
3. «Моемся» И. п. : сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.
**Дыхательные упражнения:**
1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).
2. «Ежик» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).
3. «Гребля на лодке». И. п. : сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
Огромное спасибо за стихи, дыхательные и массажные упражнения, которые я использовала для разработки гимнастики