Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4»

Комплекс гимнастики после сна с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики

«Растем здоровыми»

Подготовила

воспитатель

Баранова Т.А

Арзамас

Растем здоровыми

(с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Кто, кто в этой спаленке живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши – все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно – дружно:

«Все проснулись!»

(*Звучит песня «Белые кораблики», муз. В Шаинского, сл. Л. Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату.)*

1. «**Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности; ходьба «змейкой» между кеглей; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастическим палкам; подлезание под дуги; ходьба по коврикам с шипами; ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в соленом растворе); бег по сухим дорожкам (по сухим одеялам, полотенцам и т.п.)
2. «**Дыхательные упражнения».** Вдох левой ноздрей, правая – закрыта; выдох правой (при этом закрыта левая). Указание: Выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдох протяжно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая указательным пальцем по крыльям носа; повторить два раза. Энергично произносить «н – б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10с). Энергично произносить «т – д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10с). Высунуть язык, энергично произносить «к – г», «н – г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10с). Несколько раз зевнуть и потянуться.

(*Дети одеваются и готовятся к полднику)*