

Комплекс корригирующей гимнастики.

Эй, веселый народ! (шаг марша в колонне по одному в обход по залу в лево)

Отправляемся в поход!

Мостик в стороны качался, (ходьба на носках , руки в стороны)

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

Дальше глубже в лес зашли

Налетели комары. (поднимать руки вверх-хлопок, руки вниз-хлопок).

Руки вверх-хлопок над головой,

Руки вниз-хлопок другой.

Комаров всех перебьем.

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам прыг, прыг, прыг. (подскоки на правой и левой ногах)

На болоте между кочек

К весне вырос городочек.

Солнышко взойдет едва (Вдох через нос-руки через стороны вверх,

В городке поют : «Ква-ква!» выдох через рот-руки вниз «ква-ква»

Артикуляционная гимнастика.

1. Вот понравится лягушкам – тянем губки прямо к ушкам!

Потяну и перестану и нисколько не устану! (произносит звук «и-и-и»)

Губы не напряжены и расслаблены. 4 раза.

2. А теперь комарик я,

Хоботок есть у меня. (звук «у-у-у») 4 раза.

3. А теперь я дудочка,

Дудочка- побудочка. (звук «о-о-о») 4 раза.

4. Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются. (звук «ы-ы-ы») 4 раза.

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем. (ходьба на внешнем своде стопы, руки за голову)

Руки за голову кладем,

И вразвалочку идем.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом. (медленный бег до 1 минуты)

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем

Голову не опускаем.

Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»

Носик принюхался

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом ,а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

(Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А». 4-6 раз)

Высоко в небе ярко засветило солнышко, и заиграли солнечные зайчики.

Гимнастика для глаз.

Солнечный мой зайчика, Вытянуть вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайчика,	Ставят на ладонь указательный
Маленький как крошка.	палец другой руки.
Прыг на носик, на плечо	Прослеживают взглядом
Ой, как стало горячо!	движения пальца.
Прыг на лобик и опять	
На плече давай скакать.	
Вот закрыли мы глаза,	Закрывают ладонями глаза.
А солнышко играет.	
Щечки теплыми лучами	Греют личико на солнышке.
Нежно согревает.	

Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, все оказались на морском дне. Вдох-руки через стороны, на выдохе – «буль-буль».

О.Р.У.

1.«Водоросли». Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону. И.п.-ноги врозь, руки внизу.

- 1.-поднять прямые руки перед собой вверх;
- 2.-наклониться вправо;
- 3.-выпрямиться-руки вверх; 4.- И.п. тоже влево. (6 раз)

Произносим на выдохе звук «ш-ш-ш»

2. «Медузы». Куда то торопятся медузы, дружной стайкой уплывают вдаль.

И.п.-ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1.-развести руки в стороны, очертить круги перед собой, одновременно выпрямляя ноги и поднимаясь на носки.

2.-И.п. (6-8 раз)

Произносим на выдохе «буль-буль».

3. «Морской конек».

И.п.-о.с., Руки на поясе.

1.-Выпад правой ногой вперед;

2-3-пружинистые покачивания;

4.-И.п. тоже левой ногой. 4-5 раз

4. «Морская черепаха» (осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется)

И.п.-сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1-2-поднять вверх вперед прямые ноги «угол»,руки в стороны, шею вытянуть;

3-4- И.п. 4-6 раз

Произносим на выдохе «ух»

5. «Рыбки» Стайка маленьких диковинных рыбок резвится в прозрачной, светящейся от солнца воде.

Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и прямые ноги, словно хвостик, прогнуться на 20-30 сек. 3-4 раза

6. «Кит». Вот плывет большой, красивый кит, и медленно качается на волнах.

И.п.-лежа на животе.

1.-приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову

поднять и слегка качнуться.

2.-И.п.;

Произносим на выдохе «пых-пых» 3-4 раза

7.«Дельфины». Добрые, ласковые дельфины резвятся на волнах.

1-8 прыжки на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза

Инструктор по Ф.К.Молодцы, ребята, со многими морскими обитателями мы познакомились, а вы знаете, как называют людей, которые погружаются в специальном костюме на дно моря? (Ответы детей).

Я предлагаю вам попробовать вместе с водолазами подняться с морского дна.

Построились в колонну за Никитой.