Картотека
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»
для детей старшего дошкольного возраста с нарушением функций опорно – двигательного аппарата

Исследования показывают что, дети с нарушением опорно - двигательного аппарата имеют ряд специфических особенностей: они отличаются отставанием в физическом развитии, у них медленнее, чем у здоровых детей, происходит усвоение учебной программы, у таких детей замедлена моторика речи, наблюдается недостаточная сформированность всех компонентов речевой системы, координации движений, зачастую, им присущи недостаточная коммуникативная активность, слабо выраженные двигательные умения и навыки, за счет сниженной умственной работоспособности у детей затрудняется формирование познавательного опыта. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм является включение в организацию коррекционно – развивающей деятельности современных здоровьесберегающих технологий.

Целью проведения динамических пауз, гимнастики для глаз, пальчиковых игр и упражнений, коррекционных упражнений является повышение умственной работоспособности, обеспечение кратковременного активного отдыха перед занятиями, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кистей рук.

Данная картотека включает в себя игровые упражнения простые по содержанию, хорошо знакомые детям на различные группы мышц содержат элементы корригирующей гимнастики, психогимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики. Продолжительность игровых оздоровительных упражнений для детей старшего дошкольного возраста не более 10 минут.

Основной целью использования педагогами или родителями в работе с детьми картотеки «Оздоровительные упражнения» является предупреждение мышечного и зрительного переутомления, а так же развитие памяти, мышления, воображения, восприятия, анализа, синтеза, глазо – двигательной координации, пальцевой моторики, кинестетических ощущений. Картотека «Оздоровительные упражнения» составлена в помощь педагогам дошкольного образовательного учреждения и родительскому сообществу.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Цель: повышение двигательной активности; глазодвигательной координации; развитие артикуляционной моторики, силы воздушной струи.

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Солнечный мой заинька, Прыгни на ладошку.	*Дети вытягивают вперед ладошку.*
Солнечный мой заинька, Маленький, как крошка.	*Ставят на ладонь указательный палец другой руки.*
Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять	*Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводя вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча,*
На плече давай скакать.	*каждый раз отводя палец перед собой.*
Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	*Голова все время находится в фиксированном положении.* *Закрывают глаза ладонями.*

Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушенной земляникой.	*Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*

Смотрит носик вправо-влево, Смотрит носик вверх и вниз. Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?	*Резко перемещают взгляд вправо и влево.* *Резко перемещают взгляд вверх и вниз.* *Мягко проводят указательными пальцами по векам.*

«ЗАЙКА»

Каждый ребенок берет зайчика в руки или любой предмет

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидал.
Зайка влево поскакал,
Каждый взглядом увидал.
Зайка – вправо, зайка – влево.
Ах, какой зайчонок смелый!

Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.

«МУХА»

Громко муха зажужжала,
Над слоненком виться стала.

Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.

Муха, муха полетела
И на нос слоненку села.

Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Снова муха полетела,
И на ухо она села.

Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.

Муха вверх, и муха вниз.
Ну, Слоненок, берегись!

Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксировав его на кончике пальца.

Слоненок наш закрыл глаза –
Улетела егоза!

Плотно прижимают ладони к открытым глазам так, чтобы через них не проникал свет.

***

Смотрит вправо – никого,
Смотрит влево – никого.

Резко переводят взгляд вправо-влево.

Раз-два, раз-два –
Закружилась голова.

Выполняют круговые вращения глазами.

Глазки закрывали,
Глазки отдыхали.
Закрывают глаза.

Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Резко переводят взгляд вверх-вниз.

Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора.
Мягко поглаживают веки указательными пальцами.

***

А в Африке, а в Африке,
На черной Лимпопо,
Сидит и плачет в Африке
Печальный Гиппопо.
Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева направо.

Он в Африке, он в Африке
Под пальмою сидит
И на море из Африки
Без отдыха глядит:
Не едет ли в кораблике
Доктор Айболит?
Переводят взгляд вверх – вниз.

Но вот, поглядите, какая-то птица
Все ближе и ближе по воздуху мчится.
На птице, глядите, сидит Айболит
И шляпою машет и громко кричит:
Да здравствует милая Африка!
Складывают пальцы «трубочкой» смотрят в «подзорную трубу» сначала правым глазам, потом левым.

«БУКВЫ»

Много с буквами хлопот.
Уж такой они народ…
Переводят взгляд вверх-вниз.

Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву Б
Держит белочка в руке.
Переводят взгляд вправо-влево.

Комплексы коррекционных упражнений

Цель: способствовать повышению двигательной активности; укрепление сводов стопы; развитие двигательно – моторной координации

Чуть слышно осень наступает, Плоды на ветках созревают. Уж ягод сладких полон лес. И дождь осенний льет с небес. Сад давно уж нас зовет… Мы отправимся в поход.	*Ходят на носках.*
Вот дорога впереди. Боком надо нам пройти.	*Идут приставным шагом боком.*
Высоко ноги поднимая, Весело шагаем.	*Шагают с высоким подъемом колена.*
Ступеньки к озеру спешат, Прыгать нам они велят.	*Прыгают на обеих ногах с продвижением вперед.*
По дорожке земляной Идем «змейкой»,	*Ходят «змейкой»*
Затем обычною ходьбой.	*Идут обычным шагом.*
Врассыпную все идем. Скоро-скоро сад найдем.	*Ходят врассыпную.*
Увидали сад и побежали.	*Бегут по кругу с ускорением и замедлением в зависимости от темпа музыки.*
Что в саду мы увидали?	*Останавливаются, повернувшись лицом в круг.*
Яблоки красные Высоко на ветках, Их достанем, детки.	*И.п .- основная стойка. 1 – руки вперед, вверх, подняться на носки.* *2 – вернуться в и.п. повторить 6 – 8 раз.*
Вот они какие – Красные, большие.	*И.п. – сесть с прямыми ногами, руки внизу, впереди. 1 – развести руки в стороны, назад. 2 – вернуться в и.п. повторить 6 – 8 раз.*
Яблоки под деревом найдем И в кучу соберем.	*И.п. – сесть, ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны - назад. 2- руки вперед – вниз. Повторить 5 – 6 раз.*
Дети яблоню потрясут –	*И.п. – лежа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги.*
Яблоки качаться начнут.	*1 – 4 – раскачивание вперед – назад. Повторить 5 – 6 раз.*
Яблоню мы потрясли, Яблоки попадали.	*И.п. – опора на колени и кисти рук.* *1 – руки согнуть в локтевых*

Заглянем под ветки:
Нет ли яблок, детки?

суставах, туловище прогнуть, сделать подлезание вперед
2 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Яблоко с ветки упало
И запрыгало, поскакало.
Яблок много мы собрали
И немножечко устали.
По саду долго мы гуляли,
Свежим воздухом дышали,
Руки в стороны, к плечам –
Не нужна усталость нам.
Руки вверх, вниз, вперед –
Пора заканчивать поход.

Прыжки по показу ведущего.

Идут спокойно врассыпную, поднимая руки в стороны, вверх, вниз, к плечам.

«Колобок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок
На окошке появился?
Полежал чуток,
Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!
Раз, два, три, четыре, пять —
Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ножницы»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

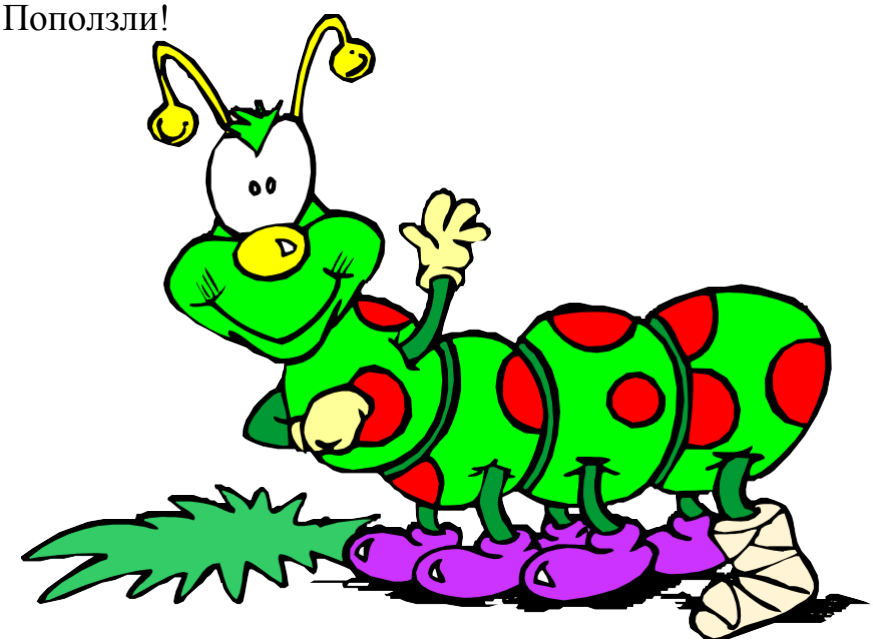
Давайте представим, что наши ножки — ножницы. И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине

«Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.
И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

«Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.
И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!



«Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши'ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква, .
Скачут, не жалея ножки.

«Пингвины на льдинах»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах нижних конечностей.

Бело-черные пингвины
Далеко видны на льдинах.
Как они шагают дружно?
Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки
И попрыгали -немножко.
А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли
И быстрей на льдину зашагали.

Между ступнями зажаты маленькие кубики или мешочки с песком. Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

«Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.
Ходьба по залу. «Великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Ква-ква-ква!	*Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.* *Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.*
Плавает утенок: Кря-кря-кря!	*Имитировать плавание.* *Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.*
Все вокруг стараются, Спортом занимаются. Маленький бельчонок: Скок-скок-скок! С веточки на веточку: Прыг-скок, прыг – скок! Все вокруг стараются, Спортом занимаются!	*Одна рука вверх, другая вниз.* *Менять положение рук.* *Прыжки вверх.* *Прыжки на месте, вперед назад.* *Одна рука вверх, другая вниз.* *Менять положение рук.*

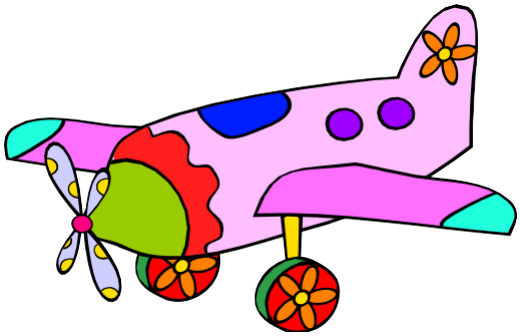
«Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

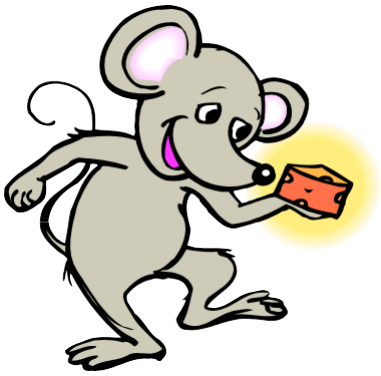
Под огромною сосной На полянке, на лесной, Куча листьев, где лежит, Еж с ежатами бежит. Мы вокруг все оглядим, На пенечке посидим, А потом все дружно сядем И иголки все покажем. Показали, показали И домой все побежали.	*Бег на носках.* *Произносить звуки (фрр-фрр- фрр)* *Бег в полуприседе на носках, руки в упоре на бедрах, спина круглая.* *Присесть, вытягивая шею вверх.* *Присесть с упором на кисти рук, голову опустить, спина круглая – «показываем иголки».* *Бег на носках.*

«Самолетик – самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.



Самолетик – самолет.	*Развести руки в стороны, ладонями вверх.*
Отправляется в полет.	*Выполнять поворот вправо и*
Жу, жу, жу,	*произносить звук (ж0.*
Постою и отдохну.	*Встать прямо, опустить руки, пауза.*
Я налево полечу,	*Поднять голову – вдох. Выполнить*
Жу, жу, жу,	*поворот влево и выдох на звук (ж).*
Постою и отдохну.	*Встать прямо и опустить руки – пауза.*



«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный.	*Выпрямиться, встать на носки,*
У мышки – очень маленький.	*поднять руки вверх, потянуться,*
Мышка ходит	*посмотреть на руки – вдох.*
В гости к Мишке,	*Присесть, обхватить руками колени,*
Он же к ней не попадет.	*опустить голову – выдох с произнесением звука (ш).*

«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.

«Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги – прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели – елки.

Они пониже, но такие, же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они – совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

«Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.П. – о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1 – 2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. – о.с.: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (влево, вправо).

«Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.
И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1 – 2 с, спина прижата к ковру.
(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой).

«Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.
И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими). После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

«Черепахи»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.
И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.
И.п. – о.с.: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.