**Коррекционно-оздоровительная гимнастика после сна**

**в старшей группе в декабре** *1-2 недели*

1. **Дыхательная гимнастика:**

**«Трубач»**

И.п. – сидя или стоя, кисти рук сжаты и подняты вверх.

Медленный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф».

**«Семафор»**

И.п. – узкая стойка, руки внизу.

Поднять руки в стороны, медленно опустить, на выдохе произнести «С-С-С».

1. **Упражнения с шариками для кистей рук:**
	1. – прокатывание мяча между ладонями (вверх, вниз, круговые движения);
	2. – сжимание и разжимание шарика (правой, левой ладонью);
	3. – перебирание шарика кончиками пальцев от себя, к себе;
	4. – катание шарика от ладони до локтя.
2. **Ходьба** колонной, скрестная ходьба, в парах, медленный бег в парах, ходьба, упражнение на дыхание.
3. **Подвижные игры: «ТЕНЬ»**

 **«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»** (в парах)

1. **Игра малой подвижности «КАКОЙ ПАРЫ НЕ СТАЛО»**

**Коррекционно-оздоровительная гимнастика после сна**

**В старшей группе в декабре** *3-4 недели*

1. **Перестроение в шеренгу**

Ходьба шеренгой вперёд «пингвины» (пятки вместе, носки врозь).

1. **Дыхательная гимнастика:**

**«Грибок»**

И.п. – глубокий присед, руками обхватить колени (маленький грибок).

1-3 – медленно выпрямиться, развести руки в стороны (вдох) – гриб вырос.

*Повторить 6-8 раз.*

**«Гармошка» (грудное дыхание)**

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на рёбрах с боков.

Медленный вдох, расширяя грудную клетку, выдох (клетка сужается).

*Повторить 5-6 раз.*

1. **Упражнения для кистей рук с цилиндрами**
2. **Подвижные игры: «ДВА МОРОЗА»**

 **«ПОЙДЁМ В ГОСТИ»** (шеренгами)

1. **Релаксация (со словами):**

Есть игра у нас такая

Очень лёгкая, простая,

Замедляются движенья…

Исчезает напряженье,

И становится понятно –

Расслабление приятно.

**ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО в ДЕКАБРЕ месяце**

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ**(умывание, одевание, сон, подъём) | **ПРОГУЛКА** |
| \*\*\*Пусть мороз трещит,Вьюга в поле кружит.Дети наши крепкие,Не боятся стужи.\*\*\*Ах ты, душечка!Ах ты, душечка!Ах ты, белаяМоя подушечка.На тебя ложусь щекой,За тебя держусь рукой!\*\*\*Хоть с тобой я ссорюсь часто,Гребешок зубастый,Здравствуй!Без тебя нельзя сестричкеЗаплести свои косички.Без тебя пришлось бы братуЦелый день ходить лохматым.\*\*\*Посадим на ложкуКапусту, картошку – и спрячем!Попробуй, найди!Не видно на ложкеКапусты, картошки.И нет на тарелке – гляди!\*\*\*Ай, лады, лады, лады,Не боимся мы воды,Чисто умываемся,Друг другу улыбаемся.\*\*\*Раз, два, три, четыре, пять – Собираемся гулять.Завязала КатенькеШарфик полосатенький.Наденем на ножкиВаленки-сапожкиИ пойдём скорей гулять,Прыгать, бегать и скакать. | **ДЕКАБРЬ**У декабря полно забот -Как всё успеть - не знает!Он провожает старый годИ Новый Год встречает!Он должен ёлку нарядить!Последний день сегодня,Чтоб всех на свете пригласитьНа праздник новогодний!**Зимнее утро**Под голубыми небесами,Великолепными коврами,Блестя на солнце, снег лежит…\*\*\*Летит – молчит, лежит – молчит,Когда умрёт, тогда заревёт. (*Снег*)**Пословицы о Декабре:*** Студень, студный, стужайло.
* Стужайло дает запевку всей зиме.
* Год замыкает, зиму начинает.
* В декабре зима стелет белые холсты, а мороз через реки наводит мосты.
* В декабре мороз нарастает, зато день прибывает.
* В декабре семь погод на дворе: веет, дует, кружит, рвет и метёт.
* В лес не съездишь, так и на печи замёрзнешь.
* Декабрь - месяц больших волчьих стай.

\*\*\*Трудно птицам зимовать.Надо птицам помогать!Распилить я попросилДосточку еловую,Вместе с папой смастерилПтичкину столовую.Прилетают птицы в сад,Посидят, поговорят,Им бояться нечего:Пусть мороз трещит сердито –Их столовая открытаОт утра до вечера.А. Чепуров |