**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, белая  Моя подушечка.  На тебя ложусь щекой,  За тебя держусь рукой!  \*\*\*  Хоть с тобой я ссорюсь часто,  Гребешок зубастый,  Здравствуй!  Без тебя нельзя сестричке  Заплести свои косички.  Без тебя пришлось бы брату  Целый день ходить лохматым.  \*\*\*  Посадим на ложку  Капусту, картошку – и спрячем!  Попробуй, найди!  Не видно на ложке  Капусты, 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 Катеньке  Шарфик полосатенький.  Наденем на ножки  Валенки-сапожки  И пойдём скорей гулять,  Прыгать, бегать и скакать. | **ДЕКАБРЬ**  У декабря полно забот -  Как всё успеть - не знает!  Он провожает старый год  И Новый Год встречает!  Он должен ёлку нарядить!  Последний день сегодня,  Чтоб всех на свете пригласить  На 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 попросил  Досточку еловую,  Вместе с папой смастерил  Птичкину столовую.  Прилетают птицы в сад,  Посидят, поговорят,  Им бояться нечего:  Пусть мороз трещит сердито –  Их столовая открыта  От утра до вечера.  А. Чепуров |