

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Комплекс
упражнений для использования
родителями часто болеющих
дошкольников в домашних
условиях**

**«Энергичная зарядка -
становитесь по порядку!»**

Разработала:

воспитатель МАДОУ ДС №29

Бочковая Алла Анатольевна

г. Нижневартовск, 2016



1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом» в течение 1-3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится — «тик», при наклоне влево — «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди, произносится звук «ш-ш». Количество упражнений от 1 до 5.
4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2 минут.
6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество повторений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле, глубокий вдох. На выдохе — звуковые упражнения: дует ветер — «У-у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона — «кар, кар, кар»; лает собака — «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.
8. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа «брасс». Количество упражнений от 2 до 6.
9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3.
10. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд. В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.