**Примерный комплекс гимнастики для часто болеющих детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | Дозировка, темп | Методические рекомендации |
| Вводная часть занятия | | | |
| 1 | И.П.: стоя перед зеркалом.  Руки через стороны вверх – вдох.  И.п.-выдох | Повторить 4 раза, медленный | Полная амплитуда движений |
| 2 | Самомассаж или взаимомассаж | Одна минута | Выполнять до появления легкой гиперемии кожи |
| 3 | И.п. стоя сбоку от стула. Руки вперед вверх – вдох. Наклон вперед, предплечья на сиденье стула – выдох. | Повторить 4 раза, медленный | На выдохе методист выполняет поколачивание по грудной клетке ребенка |
| 4 | Ходьба на месте | На 8 счетов повторить 2 раза | Спина прямая, надплечье расслаблены |
| 5 | И.п. основная стойка. На счет 1-2: маховые, круговые движения руками вправо.  На счет 3-4: маховые, круговые движения руками влево. | Повторить два раза в каждую сторону, средний | Потянуться за руками вверх |
| Основная часть занятия | | | |
| 6 | И.п. лежа на животе, на поролоновой полусфере. Расслабиться | 10-15 сек | Голова на бок, руки вверх или вперед |
| 7 | И.п. лежа на животе, на поролоновой полусфере. Разогнуть туловище до горизонтального уровня. И.п. | Повторить 4 раза, средний | Смотреть на пол, туловище является продолжением головы. Дыхание произвольное. |
| 8 | И.п. лежа на животе, на поролоновой полусфере, левая рука обхватывает полусферу. Правую руку в сторону вверх, одновременно с поворотом туловища – вдох. И.п. – выдох. Тоже упражнение влево. | Повторить 4 раза в каждую сторону, средний. | Растянуть мышцы передней поверхности туловища. |
| 9 | И.п. лежа на животе, на поролоновой полусфере, руки обхватили модуль. Сгибание ног в коленных суставах | Повторить 2 раза | Голова на бок, надплечья расслаблены |
| 10 | И.п. лежа на животе, на поролоновой полусфере, в руках мяч. Бросать мяч, ловить мяч. | Повторить 4- 6 раз, средний | Перебрасывать мяч инструктору и ловить его. |
| 11 | И.п. сидя на мяче. На счет1,2,3,4: прыжки с одновременным отведением рук через стороны вверх. | Повторить 2 раза, средний. | Маховые движения руками сопровождаются хлопками руками по мячу. |
| 12 | И.п. сидя на мяче, руки на пояс. Наклон вправо, левая рука вверх. И.п. тоже упражнение влево. И.п. | Повторить 4 раза в каждую сторону. | Потянуться, сделать вдох. И.п. – выдох |
| 13 | И.п. сидя на мече, руки в стороны. Поворот туловища вправо – влево, хлопок ладошками по мячу. | Повторить 2 – 4 раза, средний | Упражнение «шалтай– болтай» полная амплитуда движений |
| 14 | И.п. сидя перед мячом, обхватив его согнутыми локтями. На счет от 1 – 6: выпрямляя ноги перекатиться и лечь спиной на мяч, расслабиться. На счет от 7-8 И.п. | Повторить 2 раза, медленный | На вершине мяча, руки в стороны или вверх. Голова спокойно лежит на мяче. |
| 15 | **Оздоровительно – развивающая игра «Воздушные шары»**  Цель: спокойно делая выдох, поддерживать шарик в воздухе.  Инвентарь: воздушные шарики.  Содержание: дети свободно ходят по залу, в руках держат воздушный шарик, по сигналу воспитателя «Ветер» - каждый ребенок подносит шарик к губам и начинает на него дуть, так чтобы шарик не падал на пол.  Правила: если у игрока улетел шарик в сторону другого игрока, последний успевает подуть на него и помочь партнеру. Общее время удержания шарика одна минута. Усложняя игру, можно предложить детям продолжить игру в положении сидя на полу. | | |
| Заключительная часть занятия | | | |
| 16 | И.п. стоя. Имитация бега лыжника. | 30-45 сек, средний | Сопровождается легким сгибанием ног |
| 17 | Ходьба по залу со сменой положения рук по команде инструктора. | 30 сек, медленный | Сосредоточение внимания |
| 18 | И.п. стоя, руки на пояс. Поворот вправо, рука в сторону, ладонью вверх – вдох. И.п. - выдох. Тоже упражнение влево – вдох. И.п. - выдох | Повторить 4 раза, медленный | Ноги прямые, спокойно потянуться за рукой. |