

Гимнастика для детей ДЦП

Вводная часть:

На веселую зарядку
Приглашаю всех с утра,
А здоровым быть и крепким
Помогает нам ходьба.
Спину прямо держим все,
Нос не опускаем,
Так мы весело идем,
Весело шагаем.

Чтобы солнышко достать,
Надо на носочки встать,
Пальчики сцепить в замок
И вот так шагать вперед.

Поднимаем мы колени,
Занимаемся без лени.
Поднимаем их повыше
Может быть коснемся крыши.
Стоп, закончилась ходьба
Вдох и выдох детвора!

Общеразвивающие упражнения:

Сейчас, друзья, в дорогу!
Мы подходим к самолету
И готовимся к полету.
Я надену самолет (надеть маски самолета)
И отправимся в полет.

1. (Кинезиологическое упражнение)

Покачаем головой

Неприятности долой

(медленный наклон головы вправо, влево, вперед)

2. «Пилоты, включите приборы! К взлету все готовы?»

(Исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-4 - заводят самолеты (круговые движения рук по часовой стрелке), 5-8- против часовой стрелки, 1-4 – отдыхают).

3. «Полетим мы над землей, все увидим мы с тобой. Глянь, какие чудеса: реки, горы и леса!»

(Исходное положение - стоя на коленях руки на поясе: 1- наклон вправо, 2- исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение).

4. «Посмотри налево, посмотри направо. Курсом правильным лети и не сбейся, друг, с пути!»

(Исходное положение – основная стойка, руки за головой: 1- поворот вправо, 2- исходное положение, 3- поворот влево, 4- исходное положение).

5. «Вот посадка впереди, пристегните все ремни!»

(Исходное положение – ноги вместе, руки опущены: 1- наклон туловища вперед, прямые руки отвести назад, 2- исходное положение).

6. «Наша Земля велика и очень красива она!»

(Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, руки вперед, 2- исходное положение).

7. Давай с тобой попрыгаем

И ножками подвигаем.

Раз прыжок и два прыжок

Поактивнее, дружок!

А теперь шагать пора 1-2, 1-2,

Вот березка, вот трава

Вот полянка и лужок,

Веселей шагай, дружок!

8. (Упражнение на восстановление дыхания)

Приказало солнце: «Стой!

Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял –

Еще ярче сразу стал»

(руки в стороны – вдох, руками себя обнять – выдох)

Заключительная часть:

Все, закончилась зарядка,
Скажем на прощанье для порядка:
«По утрам зарядку делай!
Будешь сильным,
Будешь смелым!»

1-2, 1-2

Шагает дружно детвора,
Шире шаг, не зевай
К завтраку не опоздай!