

## Комплекс упражнений с элементами корригирующей гимнастики

1. Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд).
2. Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).
3. Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
4. Обычный бег (20 секунд).
5. Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд).
6. Ходьба обычная (20 секунд).
7. Упражнение  
И. п.- сидя верхом на скамейке, руки на поясе.  
1-2- поворот головы вправо-назад.  
3-4- вернуться в исходную позицию.  
Повторить движения в другую сторону.  
Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  
Указание детям: «Резких движений головой не делать».
8. Упражнение  
И. п.-сидя верхом на скамейке, руки опущены.  
1-2 - руки к плечам, сжать кисти в кулаки.  
3-4 - руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе.  
5-6 - руки к плечам, сжать кисти в кулак.  
7-8 – вернуться в исходную позицию.  
Повторить 8 раз. Темп умеренный.
9. Упражнение  
И. п.-стоя сбоку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.  
1-наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги.  
2 -вернуться в исходную позицию.  
Повторить 4 раза. Темп умеренный.  
Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.
10. Упражнение  
И. п.-сидя верхом на скамейке, руки упор сзади.  
1-2 - поставить обе ноги на скамейку.  
3-4 - вернуться в исходную позицию.  
Повторить 7 раз. Темп умеренный.
11. Упражнение «Ловкие ноги»  
И. п.-лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке.  
1 - поднять правую ногу.  
2 - вернуться в исходную позицию.  
3 - поднять левую ногу.  
4 - вернуться в исходную позицию.  
Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный.  
Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».
12. Упражнение «Ну-ка, сообрази»  
И. п.-сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.  
1-наклониться вниз-вправо, коснуться левым локтем правого колена.

2 -вернуться в исходную позицию.

3-4- повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыжки на месте»

И. п.-около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

13. Прыжки на двух ногах вправо-влево.

Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное.

14. Бег по кругу (30 секунд).

15. Ходьба обычная (20 секунд).