

корректирующая гимнастика

2023 г.

1. «Ах, ладошки, вы ладошки!»

Цели: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.

Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...

И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

2. «Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

— Кто по мостику идет?

— Неуклюжий бегемот! Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

3. Комплекс «Буратино»

Цель: формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

— И.п.: о.с, у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

— Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

— Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой повторить 5—6 раз.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.

4. «Велосипед-1»

Цель: укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.

И.п.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж».

«Велосипед-2»

Цели: улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений.

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот задом наперед,
А за ним комарики на воздушном шарике.
А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол.

5. Комплекс «Веселый гномик» *Цель:* корректировать сутулость.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал.

— И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз,

— И п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

— И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

— И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

— И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

— И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

— И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

6. «Деревица»

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.

Деревце веточки к солнышку тянет, И.п.: ноги на ширине плеч,
руки вниз.

1 — руки через стороны

А без воды наше деревце вянет.

вверх, напряжение

мышц рук и спины. Подняться на носочки.

2 — вернуться в и.п., руки вниз — расслабиться.

7. «Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

8. «Ель — елка — елочка»

Цели: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, Подтянитесь, выпрямитесь. (*Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.*) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (*Принять правильную осанку, но в полу приседе.*) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: краен вые и тоже стройные. (*Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями вверх слегка разведены в стороны.*)

9. Игра-упражнение «Жучок на спине» **Цель:** формировать правильную осанку.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

10. «Кач-кач»

Цели: укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать стопы — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

11. «Качалочка»

Цели: улучшать функции вестибулярного аппарата; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.

Па пес ной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево, пауза. Повторить 3 раза.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцу позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

13. «Крокодил»

Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по комнате, как «крокодил» по песчаному пляжу. Выполнять остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

14. «Лиса»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат; укреплять мышцы туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох; 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох. Выполнять 5—6 раз.

15. «Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

Первый вариант: и.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

Второй вариант: с продвижением вперед.

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.