**В помощь воспитателям и инструкторам ДОУ.**

**Коррекционная гимнастика для детей старшей группы.**

**«Ходим в шляпах». (старш., подгот гр..)**

*Цель:* формировать правильную осанку.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

 **«Ракеты». (старш., подгот.гр. )**

*Цель:* укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку.

Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не опускать.

**«Великаны и гномики».(ср.,старш., подгот.гр.)**

*Цель:* формировать правильную осанку, развивать координацию.

Ходьба по кругу. «Великаны» - идти на носках, руки вверх. «Гномики» -идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая.

 **«Аист». (ср.,старш., подгот.гр.)**

Аист сидит на крыше и осматривает все вокруг, вытягивает длинную шею

(дети поворачивают голову вправо, влево)

машет крыльями (мах руками)

переминается с ноги на ногу (поочередное сгибание ног в колене).

**«Качалочка».(ср.,ст.,подг. гр.)**

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

**«Ежик вытянулся, свернулся».(ср.,ст.)**

*Цель:* Укреплять мышечный корсет позвоночника.

И.п.: лежа на спине. Поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить колени руками. Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

**«Все занимаются спортом». (ср.ст.,подг.,гр.)**

*Цель:* укреплять мышечный корсет.

Скачет лягушонок: ква,ква,ква! (сжимать и разжимать пальцы в кулаках).

Плавает утенок: (имитировать плавание).

 кря, кря, кря! (сжимать и разжимать прымые пальцы рук).

Все вокруг стараются, спортом занимаются. (одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук).

Маленький бельчонок, скок,скок,скок. (прыжки вверх).

С веточки на веточку: прыг скок, прыг скок! (прыжки на месте вперед-назад).

Все вокруг стараются, спортом занимаются. (одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук).

 **«Паровозик».(ср.,ст.,подг.)**

*Цель*: Формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, локти прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2-3 м. Пауза. Затем продолжить движение.

2 вариант –движение назад. 2-3 раза.

**«Гуси». (ср., старш., подгот. гр.)**

И.п.: присев на корточки. Ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

**«Елочка». (ср.гр.,ст.гр.)**

*Цель:* укреплять мышечный корсет позвоночника, формировать правильную осанку.

И.п.: основная стойка, ладони развернуты. Елочка веточки поджняла –руки вверх(вдох), опустила –выдох. До 40 с.

**«Лягушки».(ср.,старш.,подг.гр.)**

*Цель:* укреплять мышцы свода стопы, укреплять мышечный корсет позвоночника.

И.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести в стороны, руки между ног. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

 2 вариант (спродвижением 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.

 **«Цапля». (ср.,старш., подгот.гр.)**

*Цель:* формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей.

И.п.: стоя на правой ноге. Согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны и постоять так немножко. Затем то же на левой ноге. Повторить 3-4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

**«Гусятки». (ср.ст.,подг.,гр.)**

*Цель:*  укреплять мышечный корсет позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Гуси,гуси! – Га-га-га.

Пить хотите? – Да-да-да! (Тянуть шею, мышцы напряжены. Наклониться вперед, кивать головой.)

Гуси, гуси, вот вода!

Га-га-га, га-га-га. (руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо).

**«Ножницы». (ср.,старш.,подг.гр.)**

*Цель*: укреплять мышечный корсет, укреплять мышцы тазового пояса и ног.

И.п.: лежа на спине, поднимать поочередно прямые ноги вверх, опускать вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямые. Отдохнуть. 3 раза.