**В помощь воспитателю и инструктору ДОУ.**

**Коррекционнная гимнастика для детей средней группы.**

**«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)

**«Кошечка».(ср.гр.)**

*Цель:* укреплять мышцы рук,ног, развивать гибкость позвоночниа.

И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» -спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину голову приподнять.

**«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.

**«Я по тропочке иду».(ср.,)**

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

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Руки можно держать на поясе или развести в стороны. Следить за осанкой.

Я по тропочке иду,

Беленькой и снежной.

Аза мной, за мной

Детвора бежит гурьбой.

Хождение с перешагиванием валиков, лежащих на полу на расстоянии 40-50 см.

**«Поезд». (ср.гр.)**

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

Дети идут в колонне по одному. Первый ребенок «паровоз».Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Шаг ускоряется и переходит в бег. Следить за осанкой. Инструктор произносит «поезд проехал станцию», дети замедляют ход, останавливаются и начинают обратный ход до сигнала «приехали».

**«Прогулка в лес». (ср.гр.)**

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

Надо в лес скорей пойти. (Ходьба)

Через речку, через мост,

Через палку у дорожки

Зашагают наши ножки. (Ходьба с высоким подниманием колен)

**«Морская звезда». (ср.гр.)**

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

И.п.: лежа на животе. Поднять руки и ноги в стороны: «вы морские звезды! Покачайтесь на волнах».

**«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).

**«Черепахи». (ср.гр.)**

*Цель*: укреплять мышечный корсет.

И.п.; стоя на четвереньках с опорой на колени и киси рук. Передвигаться вперед, одновременно приставляя правую руку левую ногу, затем левую руку правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

**«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.

**«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.. «Снежок».(ср.)

Цель: Укреплять мышцы стопы.

И.п.: сидя на скамейке. Ногами собрать «снежок». Выложить из веревочки круг. 2-3 раза.

**«Покачай малышку».(ср.)**

*Цель:* Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. 3-5 раз.

**«Холодно-жарко».(ср.)**

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

И.п.: основная стойка. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки –вдох. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову –выдох через рот. 3-5 раз.

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

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

**«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.