

# КАРТОТЕКА КОРРЕГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1. «Качалочка»

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

## 2. «Морская звезда»

**Цели:** формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

## 3. «Стойкий оловянный солдатик»

**Цели:** развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

## 4. «Самолет»

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

## 5. «Цапля»

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем 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.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

## **6. «Потягивание»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пятками вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

## **7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

**Цели:** формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя 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.

## **8. «Карусель»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

## **9. «Покачай малышку»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

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

## **10. «Танец медвежат»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

## **11. «Птица»**

**Цели:** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

## **12. «Паровозик»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

## **13. «Лягушки» («Лягушата»)**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. 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.

## **14. «Маленький мостик»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище.

Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем.

Повторить 3 раза.

## **15. «Ножницы»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть.

Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

### **16. «Плавание на байдарках»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

### **17. «Гусеница»**

**Цели:** формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

### **18. «Великаны и гномики»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

### **19. «Все спортом занимаются»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавает утенок: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: *Прыжки вверх.*

Скок-скок-скок! *Прыжки на месте, вперед назад.*

С веточки на веточку: *Одна рука вверх, другая вниз.*

Прыг-скок, прыг-скок! *Менять положение рук.*

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

### **20. «Еж с ежатами»**

**Цели:** формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной *Бег на носках.*

На полянке, на лесной, *Произносить звуки [фррфррфрр].*

Куча листьев где лежит, *Бег в полуприседе на носочках,*

Еж с ежатами бежит. *руки в упоре на бедрах, спина круглая*

Мы вокруг все оглядим,

На пенечках посидим, *Присесть, вытягивая шею вверх.*

А потом все дружно сядем *Присесть с упором на кисти рук,*

И иголки все покажем *голову опустить, спина круглая*

Показали, показали «показываем иголки».  
И домой все побежали. *Бег на носках.*

### **21. «Самолетик — самолет»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет *Развести руки в стороны, ладонями вверх.*

Отправляется в полет. *Выполнять поворот вправо*

*Жу, жу, жу, и произносить звук [ж].*

Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки, пауза.*

Я налево полечу, *Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево*

*Жу, жу, жу, выдох на звук [ж].*

Постою и отдохну. *Встать прямо и опустить руки — пауза.*

### **22. «Мышка и мишка»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. *Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.*

У мышки — очень маленький. *Присесть, обхватить руками колени опустить голову -выдох с произнесением звука (ш)*

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

### **23. «Кошечка»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника.

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

### **24. «Ель, елка, елочка»**

**Цели:** воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

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 полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

### **25. «Ласточка»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

### **26. «Походи боком»**

**Цели:** воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

### **27. «Уголок»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 с, спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

### **28. «Кач-кач»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

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

### **29. «По-турецки мы сидели...»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

### **30. «Сидячий футбол»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

### **31. «Черепяхи»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

### 32. «Гуси»

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

### 33. «Гусятки»

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шею.

*И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.*

Гуси, гуси!

*Наклон вперед, кивание головой.*

Га-га-га.

Пить хотите?

*Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть*

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода!

*Руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо.*

### 34. «Ежик вытянулся, свернулся»

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц 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.

### 35. «Птичка»

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

### 36. «Достань палочку»

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

### **37. «Позвони в колокольчик»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег прямо до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

### **38. «Лев в цирке»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

### **39. «Качели»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

### **40. «Самолет»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

### **41. «Слушай внимательно»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

### **42. «Ходим в шляпах»**

**Цели:** формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

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.

### **43. «Калачи»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.



Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты.

1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками;

2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

#### **44. «Малыши выросли»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

#### **45. «Лиса»**

**Цели:** тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

*И.п.: стоя на четвереньках.*

1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

#### **46. «Скакалка»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

#### **47. «Велосипед»**

**Цели:** улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации 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.*

*Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.*

#### **48. «Бегемот»**

**Цели:** тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

#### **49. «Деревья и птицы»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали — *Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, стороны.*

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти *Встряхивать кистями рук.*

встряхнули *Руки согнуты в локтях.*

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем *Поднять руки в стороны, махать руками*

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем: *Присесть. Руки назад, кисти*

Крылья сложили назад. *соединить тыльной стороной*

#### **50. «Кошка и котята» — 1**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки *И.п.: стоя на четвереньках,*

подросли ребята, *прогибать и выгибать спинку*

подросли ребята,

пушистые котята *Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки*

спинки выгибают,

хвостиком играют.

А у них на лапках острые

царапки,

Очень любят умываться, *Имитировать движения.*

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись все на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки *Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.*

*Бег по площадке в среднем темпе.*

#### **51. «Кошка и котята» — 2**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

Кошка с котятами *Ходьба в произвольном направлении*

Вместе играла. *Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и*

Кошка котят

Всему обучала: *кисти рук*

Весело прыгать, *Прыжки на обеих ногах (на носках)*

Хвостом помахать. *И.п.: стоя на четвереньках.*

Вот как котята *Выполнять повороты тазобедренной частью туловища*

Умеют играть! *вправо-влево (имитация движения)*

### 52. «Ветер»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, *И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну, то в другую сторону*  
Закачалось деревце.

Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить колени*

Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.*

### 53. «Снежок»

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, *Сидя на скамейке (стуле),*

В кучку ножками сгребаю. *Ногами собрать «снежок» из веревочки.*

Еще раз, еще разок — *Выложить круг.*

Получается снежок!

### 54. «Идем к маме»

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

Чтобы к мамочке прийти,

Долго надо нам идти.

По дорожке мы пойдем, *Преодолевая полосу препятствий, следить за осанкой.*

Через мостик перейдем,

Проползем мы под забором

И зайдем в широкий двор...

Там и мамочку найдем.

### 55. «В лес»

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. *И.п. — о.с: спина прямая.*

*Ходьба по площадке спортивным шагом.*

Через речку, через мост, *Ходьба с высоким подниманием колен*

Через палку у дорожки *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Зашагают наши ножки. *Ходьба по площадке спортивным шагом*

### 56. «Бабочка»

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, *Бег по площадке.*

Он красивый, как цветок.

Крылышками машет, машет. *Выполнять махи руками.*

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. *Присесть, обхватить руками колени*

Он сидит, не шевелится,  
Чтоб не съела крошку птица! *Встать, выпрямить спину, руки в стороны*

### 57. «Горка»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки *Обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен*

Все выше по дорожке. *Переход на ребристую доску с наклоном*

Вот до верха мы дошли,

Обезьянку мы нашли. *Дотянуться до игрушки.*

Озорница обезьянка

Вот висит тут на лианке. *Спуск с ребристой доски.*

*Обычная ходьба.*

### 58. «Прогулка в лес»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет *Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы*

Заинька трусливый скачет и поет *Стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях*

Серый волк сердитый *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Важно выступает,

А лисичка рыжая мимо пробегает *Ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной*

### 59. «Идем за грибами»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, *Обычная ходьба по прямой.*

Весело шагаем. *Ходьба с высоким подниманием колен*

Топ-топ, топ-топ. *Ходьба боком приставным шагом, руки в стороны*

Через мост перейдем, *Спина прямая, голову держать ровно*

Там грибочки найдем.

Оп-оп, оп-оп. *Наклоны вперед, вниз, не сгибая колен*

### 60. «Палка-скакалка»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

На земле валялась палка, *И.п. — о.с: спина ровная, гимнастическая палка лежит параллельно стопам ног.*

Вот ее мне стало жалко.

Взял я палку, и она *Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки*

Превратилась в скакуна! *Верхний конец гимнастической палки держать руками, остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу, следить за осанкой.*

### **61. «Ванечкины сапожки»**

**Цели:** мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вот обул на ножки *И.п.* — *о.с:* наклоны вперед, вниз

Ванечка сапожки

Новые, красивые, *Ходьба по залу, следить за осанкой.*

Синие, как сливы.

Будет дождик сильно лить *Стоя на месте, выставлять вперед пятку правой, а за тем левой ноги.*

Ног теперь не промочить!

### **62. «Помощники»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла, *И.п.* — *о.с:* руки в стороны,

Что-то « сумке принесла. *Спину держать ровно.*

Поднимаю, что за груз! *Напряжение мышц рук и спины.*

Чуть не плачет карапуз! *Расслабление мышц рук и спины.*

### **63. «Посуда»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник *И.п.* — *о.с:* выпятить живот, руки на пояс.

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки, *Присесть, держа руки на поясе, пятки вместе носки врозь*

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, *Потянуться, подняв руки вверх*

Только стукни — разобьются,

Вот чайные ложки — *И.п.* — *о.с:* стоя на одной ноге

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, *И.п.:* лежа на ковре, потянуться

Он посуду нам принес.

### **64. «Солдатики — куклы»**

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, *И.п.* — *о.с:* стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.

Как столбики стоят, *И.п.* — *о.с:* болтать руками, поворачиваясь вправо-влево.

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят. *Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.*

### **65. «Деревица»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. *Ходьба спортивным шагом.*

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, *Ходьба на носках.*

По мосточку перейдем. *Ходьба приставным шагом, боком.*

Наденем на ножки *Наклоны туловища вперед.*

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

### **66. «Пружинки»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. *Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног «пружинки».*

Покачаемся немножко.

Вот так, вот так!

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте.*

Скачут, скачут малыши. *Прыжки на обеих ногах.*

### **67. «Кто быстрее?»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, *Ходьба на месте.*

Будем прыгать и скакать. *Прыжки на обеих ногах.*

Кто сильнее?

Кто ловчее? *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Кто доскачет всех быстрее?

### **68. «Кузнечик»**

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, *Ходьба по залу обычным шагом.*

На лужайке суета: *Ходьба спортивным шагом, спина прямая.*

Бабочки порхают *Бег по залу на носках, дети*

И жуки летают *Выполняют махи руками.*

А кузнечик скачет: *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Скок-скок на цветок.

Прыг-прыг, задержался *Присесть на корточки, руки назад, в стороны.*  
на миг.

Вот опять поскакал и устал. *Прыжки на обеих ногах.*

### 69. «Осень»

**Цели:** тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, *Ходьба по залу обычным шагом.*

Листья желтые летят. *Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.*

Покружились, покружились *Покружиться.*

И на землю опустились. *Присесть, руки вниз, в стороны.*

### 70. «Не урони»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.

### 71. «Воробей и рак»

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

### 72. «Малые качели»

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8—10 раз).

### 73. «Часики»

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

### 74. Игра-упражнение «Жучок на спине»

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, 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?

### **75. Игра-упражнение «Не расплескай воду»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

### **76. Игра-упражнение «Малютка»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

### **77. Комплекс упражнений «Буратино»**

**Цель:** формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы 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.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

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

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

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

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (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 (3—4 раза).

### **78. Комплекс упражнений «Веселый гномик»**

**Цель:** коррекция сутулости.



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?

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 «замке» 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. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, 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.: стойка на коленях, руки внизу. 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.: стойка на коленях, руки на поясе. 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 поясе. 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.

### ***79. Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти»***

**Цель:** профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

## **80. Комплекс упражнений для формирования стопы**

### **«Помогаю ножкам»**

**Цель:** профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.
2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин.
3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.
4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.
5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).
6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.
- Сгибание и разгибание ног.
7. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.
8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.
9. Балансировка на мяче.
10. Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

## **81. Комплекс упражнений для правильной осанки**

### **«Ровная спина»**

**Цель:** профилактика сколиоза.

Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с. Медленное поднятие рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.

Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

## **82. Комплекс для правильной осанки**

### **«Красивая спина»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.