

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В ДНЗ

(збірка вправ для профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату для дітей дошкільного віку)

Корекційні фізкультпаузи на осінню тематику

Осінні розваги для звірят
Подивіться ви, малята,
Як звіряток в нас багато.
Хочуть вправи всі робити,
Щоб ніколи не хворіти.
Ходять звірі по стежині
Майже кожної години.
Лапки гарно піднімають,
На стежину опускають.
Під гілочки підлізають,
Гарно спинки вигинають,
Носик вгору піднімають,
З-під гілочки вилізають.
А як встануть ці звірята,
Потягнуться всі завзято,

Верхні гілки дістають,
І струнками всі стають.
Ось взяли вони гілки,
Пішли з ними залюбки.
Гарно спинки випрямляли,
Палички ззаду держали.
Знов стежину всі знайшли,
По стежині знов пішли.
А стежина незвичайна –
Корекційна, дуже гарна.
Подивіться всі, малята,
Як звірята йдуть завзято.
Спинки рівно випрямляють,
Ніжки гарно піднімають.

Осінні розваги звірят

1. Ходьба один за одним по колу – молодша (0,5 хв.), середня (1 хв.), старша група (1,5 хв.) – ходьба з різним положенням рук та зміною напрямку.
2. Ходьба один за одним по корекційній доріжці – ходьба для дітей всіх груп (0,5 хв. – 1,5 хв.).
3. Підлізання під однією дугою – молодша група; під декількома дугами – середня, старша групи (повтор. – мол гр. – 3-4 рази; сер.гр. – 4-6 разів; ст.гр – 6-8 разів)
4. Потягування вверх стоячі на всій ступні – молодша група (3 рази) та на пальчиках – середня (4-5 разів), старша групи (6-8 разів).
5. Діти з порушенням постави та сутулістю – беруть гімнастичні палиці і ходять з ними, держачі їх за плечима – ст.гр - 2 хв., мол., сер.гр – 1-1,5 хв.
6. Діти з діагнозом – плоскостопість – ходьба по корекційній доріжці - ст.гр - 2 хв., мол., сер.гр – 1-1,5 хв.
7. Ходьба один за одним.

Малі фізкультурники

Станьмо в коло, малюки,
Зробим вправи залюбки.
Будем бігати, ходити,
І зарядочку робити.
От по колу всі йдемо,
Руки в боки беремо.
Раз піднялись, потягнулись,
Сонечкові посміхнулисьь.
Два – на місці гарно стали,
Спинки рівно випрямляли.
Руки в боки ми візьмем,
І бочком, бочком підем.
Знову рівно усі стали
Й по стежині мандрували.
Раз - горбочок, два – горбочок,

Йти по них усі охочі.
Знов до сонця потягнулись,
Сонечкові посміхнулисьь.
Спинки рівно всі держали,
Руки вгору піднімали.
Гілочки дехто підняв,
І за плечі їх узяв.
З гілочкою він іде,
Рівно спиначку несе.
Йдемо всі ми по стежині
Незвичайній, корекційній,
Щоб поставу гарну мати,
Треба всім, усім, малята,
Цю стежину полюбляти.

Спортивна родина

1. Ходьба один за одним (мол.гр.- 0,5 хв., сер., ст. групи – ходьба переходить на легкий біг, потім знову – ходьба - 1,5-2хв.)
2. Діти ідуть по стежині і беруть листочки, поділені за кольором по діагнозу захворювання, в кого порушення постави – беруть палиці. (мол.гр. - 1хв., сер., ст. групи-1,5-2 хв.).
3. Ходьба по корекційній стежині (порушення постави).
4. Мол.гр - 1-1,5хв., ст., сер.гр.- 1,5-2 хв. Ходьба по ребристій дошці, килимках з різними предметами для профілактики плоскостопості, канату, слідочках, ребриста дошка, колода, корекційна м'яка доріжка.
5. Діти виконують вправи для профілактики та лікування плоскостопості. Мол.група - підтягування пальчиків ніг та випрямлення їх - 1хв., ст., сер. групи - вправи на масажерах – «Прокоти палицю, м'ячі» - 2хв.
6. Діти з діагнозом «порушення постави» виконують відповідні вправи (мол.гр. - лежачи на підлозі , витягнути руки та ноги , відтягнути носочки, повт .6 разів. Ст.сер.гр. - лежачи на підлозі , перевірити свою поставу – повт. 8-10 разів.
7. Діти після виконання вправи підлізають під дугу.
8. Сидячи на підлозі, спини рівно, упор руками позаду - мол.гр. - витягнути ноги , розправити плечі, відірвати ноги від підлоги, подержати їх 3-4 сек., повт. 6 р. ,ст., сер. гр – положення, як в молодшій гр. - 1 - відірвати ноги від підлоги , зробити вправу «ножиці» - 6р., 2 - в.п., повт. 8р.
9. Діти виконують вправи «Потягнись до сонечка» - мол.гр. - 4-6р., «Широкі та закриті вікна» - ст.,сер.гр. - 8-10р.
10. Ходьба по залу з різним положенням рук.

Дитячий садок

Теплий вітер повіває,
Листячко з дерев зриває,
По стежинці їх несе,
Лягать тихо не дає.
В саду діточки гуляли,
Листячко те піднімали,
По стежині гарно йшли,
Букет з листячка несли.
А стежина не рівенька,
Горбатенька та кривенька.
Гарно всі по ній йдемо,
Рівновагу держимо.
Одні листячко несли,
Дехто палички взяли,
Спинки рівно всі держали,
Й палицями не махали.
На поляні опинились,
Навкруги всі роздивились,
Враз на землю посідали,
Ніжки м'ячиком іграли,
Ручки ззаду всі держали,
Ніжки трішки піднімали.

А деякі полягали,
Ручки, ніжки витягали,
Стали вони всі рівенькі,
Стали вони всі струненькі.
Раз – лежачі потягнулись,
Розслабились, посміхнулись.
Знову гарно потягнулись,
Розслабились, посміхнулись.
На ліктики піднімались,
Навкруги ми озирались.
Велосипедистами стали,
Ніжками запрацювали.
Та не довго працювали,
Всі лягли відпочивали,
Знов велосипед взяли,
Працювати почали.
Так 5 раз ми працювали,
А 6 – відпочивали,
Потім встали, посміхнулись,
До сонечка потягнулись,
По стежині знов гуляли,
Спинки, ніжки лікували.

1. Ходьба по поляні врозтіч (молодша, середня, старша групи – з різним положенням рук). Мол.гр-1хв., сер.ст.гр-1,5-2хв.
2. Ходьба з нахилом, імітація збирання листя (не згинаючи ніг). Мол. гр. - 0,5хв., ст.,сер.гр.-1 хв.
3. Ходьба по корекційній доріжці (старша група – з мішечками на голові). Молодша група-різне положення рук - 1хв., ст., сер.гр -1,5-2хв.
4. Ходьба один за одним – палиця за плечима. Мол. гр.-1хв., сер., ст.. гр.. – ходьба з різним положенням тулубу- прямо, боком , спиною вперед -2хв.
5. Повороти тулуба в сторони (старша група) з відведенням рук в сторони (всі діти), поворот в кожен бік - 6 разів.
6. Вправа « Візьми м'ячик між ступнями ніг» (молодша група – сидячи на стільчиках,взяти м'ячик, прокотити його між ступнями - 0,5 хв., відпочити і знову повторити 4 рази, старша , середня група – сидячи на підлозі з упором ззаду, ноги трошки підняті над землею, взяти м'яч, прокачувати його між ступнями - 15-20 сек., повт. 8р.

7. Для дітей з порушенням постави – самовитягування на спині та животі (молодша група – 3-4 рази; середня, старша група – 8-9 разів).
8. Молодша група – вправа , лежачи на животі, руки під підборіддям – поворот голови; середня та старша групи – на животі – упор на руки – поворот голови – лягти на спину - вправа «Велосипед».
9. Молодша група – встали, потягнулися до сонечка, ходьба.
10. Середня, старша групи – під час вправи «Велосипед» зробити 8-10 рухів ногою.

Осінні вернісаж

Осінь по дворі гуляє,
 З дерев листячко зриває,
 Зі стежинок їх змітає,
 В кучугури їх складає.
 Вийшли дітки погуляти,
 Листячко попідмітати.
 Грабельки у руки взяли,
 Листя гарно підгрібали.
 Працювали, заморились,
 Навкруг себе подивились.
 Стали трохи відпочити
 І зарядочку зробити.
 Раз – до сонця потягнулись,
 Йому тепло посміхнулись,
 Нахилились, листя взяли,
 Сонечкові помахали.
 Знов додолу нахилились,
 Листя гарне роздивились,
 Підняли його малята
 І побігли з ним завзято.

Затомилися малята,
 Стали знов відпочивати.
 На колоду посідали,
 Спинки рівними держали.
 Щоб була спина рівненька,
 Взяли палички маленькі,
 Руки вгору піднімали
 І на плечі знову клали.
 Полягали, потягнулись,
 Друг другові посміхнулись,
 Ніжки гарно витягали,
 Поставу перевіряли.
 Потім встали, порівнялись,
 За руки всі гарно взяли,
 Як по колу вони йшли ,
 Руки в боки розвели.
 От стежинку ми знайшли
 І по ній ми всі пішли.
 В дитсадок вона вела,
 Нас у групу завела.

1. Молодша група – ходьба один за одним та врозтіч(крок лисички, їжачка - 1хв., середня, старша групи – ходьба між перешкодами зі зміною темпу - 2хв.
2. Молодша група – ходьба з імітацією підмітання - 1хв., середня, старша групи - ходьба з імітацією підмітання та згрібання – нахили вперед, випрямлення спини - 1,5-2хв.
3. Молодша група – поворот вліво, вправо - бр. , середня, старша групи – поворот з відведенням руки в сторону -12-10р.
4. Молодша група – стоячи, підняти руки ввєрх, привітати сонечко, 2 - в.п., повт. бр., середня, старша групи –1 - потягування на носочках, 2 - вернутися в вихідне положення, 3-стоячи на всю ступню , нахилитись вперед, 4 – випрямитись, 5 - підняти руки ввєрх, помахати руками, 6 - в.п. Повт. 8р.

5. Молодша група – набрали листя, біг з переходом на ходьбу -1хв., середня, старша групи – біг по залі, не натикаючись один на одного, з різним темпом з переходом на ходьбу з різним положенням рук - 2хв.
6. Діти з діагнозом «порушення постави та сутулість» виконують вправи: в.п. - стоячи на підлозі, палка в опущених руках, 1-підняти палку вгору, 2-опустити на плечі, 3- опустити вниз. Молодша група - повт. 6 разів.
Ст., сер.групи - при піднятті рук вверх , ногу відвести назад, прогнутись назад, 2- вернутись в вихідне положення. Повт.- 8-10 разів.
7. Діти лежать на підлозі, руки за головою, перевіряють свою поставу. Мол.гр. - 4рази, ст., сер.гр. - 8р.
8. Ходьба по корекційній стежині (по колу), середня, старша групи – різне положення рук.
9. Ходьба один за одним.

Танок диких птахів

Холодненький вітерок
 Заказав собі танок,
 Він дерева нахилиє,
 Голі гілочки сплітає.
 Морозцем він повіває,
 Зігріватись заставляє.
 Щоб зігрітися скоренько,
 Стали пташки всі рівненько,
 Щоб поставу гарну мати,
 Треба спинку випрямляти.
 Поки спинки випрямляли,
 Знову всі позамерзали,
 По доріжці пташки йшли,
 Всі зігрітися змогли.
 По колоді як ступали,
 Тоді лапки зігрівали,
 Та не тільки зігрівали,
 А ще й лапки лікували.
 Вже зігрілись – їм тепленько,

Відпочинемо гарненько.
 Раз – присядь, підведись,
 Ти прогнись і нахились.
 Знов присядь, підведись,
 Потягнись і нахились.
 В різні боки повернися,
 Навкруги ти подивися,
 На носочки підведися
 І тихенько опустися.
 Вліво – крок, вправо – крок,
 Ось який в пташок танок.
 Спинку рівно ви держіть,
 І здоров'я бережіть.
 Ось закінчили танок
 І побачили тинок.
 Всі на нього посідали,
 Спинки гарно випрямляли,
 Крильця тихо опускали.

1. Діти стоять по всьому залі, нахили в сторони молодша, середня, старша групи; в.п. - стоячи на підлозі , руки на поясі, ноги на ширині ступні -1 - нахили вліво, 2 - прямо, 3 - нахил вправо, 4 - в.п. молодша група – 4-6 разів (відведення руки вбік під час нахилу), старша та середня групи - повт.10-12р.
2. Різні види ходьби- молодша група-(крок лисички, коника, їжачка) - 1-1,5хв.,

ст.сер.гр. - різні види ходьби (боком, задом, вперед, приставним кроком, з закритими очима) - 2хв.

3. «Один за одним» – молодша група (ходьба по корекційній доріжці, руки на поясі) - 1-1,5хв., середня, старша групи – різне положення рук - 2хв.

4. Ходьба по колоді (плоскостопість).

5. Вправа сама говорить за себе.

6. 7. Виконувати за текстом.

Корекційні фізкультпаузи на зимову тематику

Зустрічаєм зиму радо

Вийшли дружно всі малята
Радо зиму зустрічати,
Одягнули рукавиці,
Надягнули кожушки,
Дружно взяли всі санчата.
-А чи снігу вже багато?
Подивились малюки.
Сніг, сніжок кругом кружляє
І на землю він лягає,
На ялинки, на пеньочки,
Нам на щічки і на очки.
Радо зиму зустрічаєм,
Дружно ми сніжок хапаєм.
Ручками, що в рукавичках,
Натираєм снігом личка.
Бабу снігову зліпили,
По дворі її котили.
От і Баба снігова,
І весела, і товста.
Стала Баба танцювати,
Ноги в боки виставляти,
Нахилятись в усі боки,
Отака з нею морока.
Гарно Баба танцювала,
І на пальчики ставала,

До земельки нахилялась,
І весело усміхалась.
А мітелку як взяла
І за плечі завела.
Стала гордо крокувати,
Спинку рівненько держати
«Баби» по дворі гуляли,
Руки вгору піднімали,
До плечей їх опускали,
Потім знову піднімали,
Знову до плечей їх клали.
Затомились трохи Баби,
Відпочити вони раді,
На сніжок от посідали,
Сніжки гарно всі збирали.
Не руками, а ногами,
Величезними ступнями.
Враз швиденько всі устали ,
Крокувати швидко стали,
Спинки рівненько держали,
Всі коліна піднімали,
Підборіддям їх торкали,
По стежині поспішали
І рукою всім махали.

Зустрічаєм зиму радо

1. Ходьба один за одним звичайним кроком (молодша група - 1хв., середня і старша групи – ходьба зі зміною темпу, нахили вперед «чи багато снігу» - 2хв.
2. Імітація падання снігу, під час ходьби повільне опускання рук (молодша група) - 1хв.; повільне присідання під час ходьби (середня, старша група) -2хв.

3. Ходьба з розведенням рук в сторони, опускання вниз. Молодша група - 1,5хв., обхват себе за плечі (середня, старша групи) - 2хв.
4. Ходьба зі зміною темпу та напрямку (молодша група) -1,5хв., Ходьба та біг зигзагом (середня, старша групи) - 2хв.
5. Нахили в сторони (молодша група) - бр. Нахили в сторони з відведенням ноги і підняттям руки вверх (середня, старша групи) -10-12р.
6. Потягування на носочках - мол.гр. - повт.бр.
та нахили вперед - старша та середня групи - 8-10р (постава).
7. Діти з діагнозом «сутулість» - вправа з палицями. В.п. - діти стоять, ноги на ширині ступні, палиця внизу. 1- підняти палицю на рівень грудей, 2 - палиця вверх, ногу відвести назад, 3-4 - в.п., повт. 8-10р. (старший дошкільний вік).
8. Мол.гр. - 1-підняти палицю вверх ,2 - в.п. Повт.6-4р.
9. Сидячи на підлозі , прокочування м'яча між ступнями. Ст.гр, мол.гр. - взяття паличок пальцями ніг.
10. Ходьба по корекційній доріжці. Мол.гр - 1 -1,5хв., ст.гр. - 2хв.

Зима прийшла

Ось зима уже прийшла,
Сніг і холод принесла.
Сніг на землю вже лягає,
Все навкруг відпочиває.
Вітерець вже повіває
І порошу піднімає,
Замітає все навкруг:
І поля, й ліси, і луг.
Вітер сильний повіває
І сніжинки піднімає,
З боку на бік повертає,
Все навкруг ними вкриває.
Всі сніжинки піднімались
І в таночку закружлялись.

В небо високо піднялись
І у небі закружлялись.
По стежині полетіли
І на землю тихо сіли.
Знову вітер повіває
І сніжинки піднімає.
Він за руки їх бере
І в таночок всіх веде.
Балеринами всі стали,
Всі постави гарні мали.
Вітерець уже стихає
І сніжинок відпускає.
До дерев вони ставали,
Біля них відпочивали.

1. Ходьба один за одним – молодша група-1хв., ходьба зі зміною темпу – середня, старша груп - 2хв.
2. Легкий біг по всьому залу. Мол.гр. - 1-1,5-хв., ст.сер.гр. -1,5-2хв.
3. Ходьба по корекційній доріжці. Мол.гр - 1,5хв., ст.сер.гр. - 2 хв. Діти міняють положення рук та вид ходьби - боком, приставним, задом наперед - 2хв.
4. Лежачі на підлозі, повороти з боку на бік. Молодша група - 4-бр., середня, старша групи – поворот на спину. перевірити поставу, знову поворот на спину, перевірити поставу - 8-10р.
5. Ходьба по корекційній доріжці.(так як в №3)

6. Молодша група – ходьба один за одним - 1хв., середня, старша групи – ходьба приставним кроком та боком - 2хв.
7. Потягування ввєрх , «до неба». Мол.гр. - 6 разів, старші - 8-10 р. з прогинанням тулуба назад..
8. Ходьба з предметом на голові. Мол.гр. - 0,5-1хв.,) старші - 2хв.
9. Вирівнювання спини біля дошки.

Завірюха

Закрутилися сніжинки

По дорогах і полях.

Замело усі стежинки,

На городах і в лісах.

Вітер тихо повіває,

Сніжок легкий піднімає.

І лягають сніжиночки

На дерева та дахи,

На ялинки та стежки.

Вітер віє все сильніше,

І танок стає скорішим.

Сніжиночки закружляв,

І швидкий танок настав.

По горбочках, по долинках

Все летять, летять сніжинки,

Все кружляють у таночку,

Засипають всі горбочки.

На долинку як попали,

Ніжками кілочки брали,

Між ступнями їх держали,

Впасти долу не давали.

От на грядочки попали,

Полягали, задрімали.

Тільки вітер повіває,

Сон їм гарний навиває.

Тут сніжинки піднялися,

На долоньки спиралися,

Ніжки гарно піднімали,

Спинки рівенько держали

І носочки витягали.

Вітер сильно повіває,

Він сніжинки піднімає,

Заганяє під ворота,

Отака в нього робота.

Як на волю вже попали,

Танок гарний танцювали,

Завірюху тут зробили,

З вітром гарно всі дружили.

1. Ходьба один за одним з різним положенням рук. Молодша - 1,5 хв., середня, старша групи – зі зміною виду ходьби – задом наперед, боком - 2хв.
2. Ходьба з підніманням рук ввєрх і опусканням їх донизу. Мол.гр. - 5хв., ст., сер. гр. - 2хв.
3. Легкий біг один за одним. Молодша гр. - 1,5хв., середня група, старша групи – біг зі зміною темпу - 2хв.
4. Ходьба по обладнанню для профілактики плоскостопості (мотузьяна драбина, колода - ст.сер.гр., канат, слідочки - мол.гр.). Мол. гр. - 1,5-2хв., ст., сер. гр.- 2-3хв.
5. Прокачування м'яча між ступнями ніг (плоскостопість). Мол.гр. - 0,5хв., ст., сер. групи – «візьми палицю» - 12р.
6. Перевірка постави. Мол. група - лежачи на спині, ст., сер. гр. - лежачи на животі, прогинання з підняттям голови - 8р.
7. Молодша, середня група – почергове піднімання прямої ноги, старша група – «велосипед».

8. Пролізання під дугою. Мол. гр. - 4-6р.;ст., сер.гр. - 8-10р.

9. Ходьба один за одним, легкий біг.

Веселі лижники

Лютий снігу накидав,
Нас на лижі всіх позвав –
І хлоп'яток, і дівчаток,
Школярів та дошкільняток.
Дружно лижі усі взяли
І на них скоренько стали,
Ніжками запрацювали,
Палицями помагали.
Вітер в вухах аж свистить,
Дітвора з гори летить,
Лижню гарну прокладає,
Палицями помагає.
У долину всі спустились,
Повернулись, подивились:
Як красиво все навкруг –
Поле, ліс і навіть луг.

Полею далі мандрували,
В снігу лижню прокладали.
Розрум'янилися малята,
Працювали всі завзято.
Аж до лісу мандрували,
Все навкруги розглядали.
Сосни, велетні дубочки
І пеньків малі горбочки.
На пеньки всі посідали,
Ноги їх відпочивали,
Потяглися, випрямлялись
І носочки відтягали.
Відпочили, знову встали
Й далі легко мандрували,
По лижні швиденько йшли,
Сміх та радість всім несли.

1. Ходьба один за одним. Молодша група - 1хв., ходьба зигзагом за направляючим (середня, старша групи) - 2хв.

2. Легкий біг в одному напрямку. Молодша група - 1хв. Ходьба з імітацією руху на лижах – середня, старша групи - 1,5-2хв.

3. Біг один за одним. Молодша група - 0,5хв. Біг зі зміною темпу - середня, старша групи - 1,5хв.

Вправа «повороти тулуба в сторони». Молодша група - бр., середня, старша групи – повороти з відведенням рук в сторони - 8-10 р.

4. Ходьба по корекційній доріжці. Мол. гр. - 1,5хв., ст., сер.гр. – 2 хв.

5. Діти з порушенням постави та сутулістю виконують: молодша група – «Дуби-велетні» - руки в сторони та повільне піднімання їх вгору - бр. Середня, старша групи – «Ялиночки стрункі», «Тополі» - присідання з розведенням колін в сторони, спина пряма - 8-10р.

6. Діти з діагнозом «плоскостопість» - сидячі на підлозі, руки опорою ззаду, відтягнуті носочки, зігнуті пальчики, випрямити їх, повт. Молодша гр. - бр., старша, середня гр. - 8 р.

7. Ходьба один за одним – молодша група; ходьба зі зміною темпу та напрямку - середня, старша групи.

Весела зима в лісі

Дружно вийшли всі малята
В зимові ігри пограти,

Морозець їх пощипав,
Стоять довго не давав.

От зима так зима,
Веселішої нема,
На лижі скоріш ставаймо
Та й до лісу поспішаймо.
А у лісі під дубочки
Поховалися грибочки,
Шапки рижі виглядають,
Ніжки у снігу ховають.
Не грибочки поховались,
Лисенята це загрались,
Голівочки вверх підняли,
Лапки гарно витягали.
А білесенькі зайчата
За кущем стоять, малята,
Лапки вгору піднімають,
Спинки гарно випрямляють.
Враз зайчата полягали,
У сніг голови сховали,

Лапки в боки розвели.
Голівоньки піднімали,
З-за кущиків виглядали.
А маленькі лисенята
На пеньочки посідали,
Снігу в лапочки набрали,
Лапки гріти снігом стали.
Потім дружно усі стали
На колоду, що лежала,
Сюди, туди походжали,
Спинки рівненько держали.
Під гілочки підлізали,
Хвости вгору піднімали,
Знову гарно усі йшли,
Гордо голови несли.
На поляні всі гуляли,
Зимі пісеньку співали.

1. Ходьба та легкий біг один за одним. Мол.гр. - 1хв., ст.,сер.гр - 1,5-2 хв.(чередування бігу з ходьбою).
2. Молодша група (ходьба парами) - 0,5-1хв., середня, старша групи (імітація рухів їзди на лижах) - 1,5-2хв.
3. Молодша група – в.п.- стоячі, руки опущені вниз. 1 – підняти руки в сторони, 2 – в.п. Повт. 6р. Середня та старша групи – в.п. – ноги на ширині ступні, підняти руки вверх, потягнутись вверх, 2 - опуститись на ступню, опустити руки. Повт. - 8-10р.
4. Лежачі на животі. 1 – підняти голову вверх, руки витягнуті вперед, 2 – в.п. Мол.гр. - 4р., ст., сер.гр. - 8-10р.
5. Вправа « Берізка». Мол.гр. - в.п - ноги на ширині ступні, підняти руки вверх (спинку держати рівно, порахувати до 5), 2 - в.п. Повт.6р. ст., сер.гр, - підніматись на носки (рахунок до 8-10), 2-в.п. Повт. 10р.
6. Лежачі на животі, вправа «Ластівочка». Голова «відривається» від підлоги, прогнутись в поясниці, ноги від підлоги не відривати. Мол.гр. - 4р., ст.сер.гр.- 8-10р.
7. Сидячі на підлозі або на пеньочках, руки позаду за спиною – упор руками, підняті ноги, прокочувати між ступнями предмет. Середня та старша групи - 0,5хв, поставити ноги на підлогу, відпочити. Повторити 6р., молодша група – згинання та розгинання пальців ніг – повт. 4 р.
8. Ходьба по колоді приставним кроком - ст., сер. гр. Мол.гр.-ходьба по канату.
9. Підлізання під дугою, ходьба. Мол.гр. - 4-6р.,сер.ст.гр. - 8р.

Прощальний танок зими

От зима уже й проходить,
Сніг й мороз від нас уходять,
У далекі ті краї, де олені і тюлені,
І біленькі ведмежата, і прекрасні
пінгвінята.

Але вітер ще гуляє
Він сніжинки піднімає,
Засипає все навкруг
І ліси, й поля, і луг.
Вітер стих - сніжинки впали,
До землі гарно припали.
Вітер тихо повіває,
Сніжиночок повертає
І на спинки, й на бочок,

Отакий у них танок.
От гарнесенькі сніжинки
Заховались за ялинки.
На пеньочки посідали,
Ніжками запрацювали.
Їх до себе підтягнули
І носочки потягнули.
Потім ніжки випрямляли,
Знов носочки відтягали.
Вітерець стає тепліший,
Лагідніший та ніжніший.
Зиму тихо проводжає,
Весну радо зустрічає.

1. Ходьба один за одним. Молодша група - 0,5 хв. Ходьба з різним положенням рук на носках, п'ятках, ступня біля ступні. Старша та середня групи - 1-1,5 хв.
2. Легкий біг. Молодша група - 0,5хв. Танцювальні вправи з поворотом вліво, вправо - ст. гр. - 1, 5 хв., біг з зміною темпу - сер.гр. - 1хв.
3. Вправа для дітей з порушенням постави. Мол.гр. - лежачи на спині, повороти вліво, вправо - 4-6 р. Ст., сер. гр. – перевірка постави, лежачи - 6-8р.
4. Діти з діагнозом «плоскостопість». Мол. гр.. – вправа «Зіжми та розіжми пальчики ніг» - 6 р. Ст.,сер.гр. – «Візьми пальчиками ніг паличку». Повт. 8-10р.
- 5.Діти з діагнозом «порушення постави, сутулість» лежачи виконують вправу (обхвати коліна руками, носки потягнути на себе, продержати так 10-15 секунд, випрямити ноги-.витягнути носки від себе). Мол.гр. - 4-6р., ст., сер.гр - 8-10р.
6. Ходьба по корекційній доріжці. Мол.гр. - 0,5хв., сер., ст.гр-1,5-2хв.

Корекційні фізкультпаузи на весняну тематику

Перші подихи весни

От зима уже й пройшла
Сніг і холод , і мороз
Все з собою забирає,
Землю тихо покидає.
Треба їй відпочивати.
Через рік вона до нас
Схоче знову завітати.

Ще морозцем полякає,
Вітром сильним загуляє,
І сніжком трохи пограє,
В тепло всіх позаганяє.
Та весняний вітерець
Все сильніше повіває.
З неба сонечко сіяє,
Все навкруги зігріває.

Сніг в струмочки відправляє.
Але деякі сніжинки,
Заховались на хвилинку,
Ніжками затанцювали,
Палички навкруг збирали,
Пальчиками швидко брали,
Потім знов на землю клали.
Та весняний вітерець ,
Ясний сонця промінець.

Танок підсніжників

Хтось з-під снігу визирає,
Руки сонцю простягає,
На поляні виступає,
Весну радо зустрічає.
По горбочках, по долинках
Йде малесенька сніжинка,
Не сніжинка це іде,
Весна підсніжники веде.
Отакі ще тут бували,
Плечі вгору піднімали,
Піднімали, опускали,
Плечиками танцювали.
Разом всі тихо пішли,
І танок свій почали.
Трохи скоком, трохи боком,
Задом, передом, галопом,
Так всі гарно танцювали,

Приліт птахів та лелек

Вже весна кругом іде
І пташок до нас веде.
Он шпачата й лелечата,
Зустрічайте їх, малята.
Гляньте , як вони крокують,
Теплу весну вони чують.
Шпаки перші прилетіли,
На гілочки тихо сіли,
Лапки чистить почали,
Спів веселий завели.
А лелеки полягали,
Під крила голови сховали,

Зиму швидко проганяли,
Сніжиночки піднімали,
Їх в краплинки повивертали
І струмочкам віддавали.
А струмочки ті раденько,
Бігли швидко та жвавенько.
Всі до річки поспішали,
Весні пісеньку співали.

От «підсніжники» присіли,
На пеньочки тихо сіли.
Ніжки гарно випрямляли,
Ними добре працювали.
А оці гарно стояли,
Ніжки сонцю підставляли,
Руки вгору піднімали,
На одній ніжці сто
Сміхом ліс весь звеселяли.
Знову тихо мандрували,
Під гілочки заглядали,
Де їм можна зупинитись,
На сонечко подивитись.
З-під гілочки як устали,
Сонцю руки показали,
Знову стали походжати,
Всю поляну звеселяти.

Потім їх попіднімали,
Дзьоби високо держали,
Сильно, сильно клекотали.
Чаплі весело гуляли,
Крила вгору піднімали,
На одній нозі стояли,
Голівоньки нахиляли.
Дружно всі рядочком йшли,
Гордо голови несли,
Спинки рівненько держали,
По доріжці виступали.
По доріжці як ішли,

То ворота всі зайшли.
З-під воріт як вилізали,
До гілочки діставали.

Знову по доріжці йшли,
Гордо голови несли.