**Консультация для родителей:**

**«КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА»**

Примерный комплекс корригирующей гимнастики

для занятий дома.

1. Ходьба обычная, расправив плечи.

2. Ходьба на носках, руки в замок за голову.

3. Ходьба на пятках, кисти рук к плечам.

СТОЯ

1. Руки вверх, не отрывая пяток от пола потянуться 6-8 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклониться вперёд, не наклоняя головы -

8 раз.

3. Руки в стороны, ладони вверх. С напряжением руками назад 10-15 счётов вслух -

3 раза.

4. Приседание. Руки вверх. Медленно присесть на 4 счёта - 6 - 8 раз.

5. Дыхание. Развернуть ладони в сторону - вдох, выдох - 4 раза.

ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ

1 .Дотягивание руки вперёд.

2. «Рыбка». Руки вперёд, поднять слегка над полом руки и ноги - 6 - 8 раз.

3. «Лодочка». Руки вдоль туловища. Прогнуться, соединив лопатки - 6 - 8 раз.

4. «Зайчик». Кисти рук к плечам (ладони вперёд). Слегка прогнуться, локти назад -

6-8 раз.

5. И.п.- тоже. Круги локтями назад - 12 - 16 раз.

6. Имитация плавания способом «брасс» по 8 раз - 3 - 4 раза.

7. Дыхание. Голову положить на руки. Поднять голову, вдох. Опустить - выдох.

ЛЁЖА НА СПИНЕ

1. Руки вверх, носки вытянуты, потянуться (сделать «длинными» руки и ноги) -

4-6 раз.

2. «Лесенка». Пятку одной ноги ставить на носок другой, поднимаясь вверх на 4 счёта, тоже опускаясь вниз -4-5раз.

3. «Ножницы». Сведение и разведение прямых ног- 12 - 16 раз.

4. Дыхание, руки вверх - вдох. Опустить - выдох. - 3 раза.

5. Имитация езды на велосипеде по 8 раз - 4 раза.

6. «Мостик». Руки в стороны. Согнуть ноги, поднять туловище вверх, прогнуться-

6-8 раз.

7. «Железка». Руки вдоль туловища, давить всеми мышцами спины на пол -6-8 раз.

8. Дыхание. Положить одну руку на живот, другую на грудь. Вдох- живот вверх, вы -дох - живот втянуть.

СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

1. «Подлезание». Не отрывая ладоней от пола , развести локти в стороны, достать грудью пол, затем выйти на прямые руки и сесть на пятки - 8 - 10 раз.