Конспект корригирующей гимнастики для старшей группы

Цель: Формирование правильной осанки и исправление дефектов

Задачи: Пробуждения организма от сна

Помощь организму для продолжения дня

Разминка.

«Ходьба» в колоне по одному, на носках, руки через стороны вверх, вниз.

«Гномы» Полу присед с опорой ладонями на колени.

«Ходьба» в колоне по одному, приставными шагами вправо, влево.

ОРУ.

1.И.п.- о.с.

1-2- подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться

3-4- И.п.

2. И.п.- о.с.,

1- наклон головы к правому плечу

2- наклон головы к левому плечу

3-4- тоже самое

3. И.п. о.с.

1- поднять плечи

2- опустить плечи

3-4- тоже самое

4. И.п. – сед ноги скрестить, руки на пояс

1- наклон вправо

2- наклон влево

3-4- тоже сомое

4. И.п.- сед, руки в упоре сзади

1-наклон вперед, потянуться двумя носками к носку одной ноги

2-и.п.

3-4- тоже к другой ноге

5. Прыжки на 2-х ногах

6. Ходьба на месте.

Корригирующая гимнастика.

1. « Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Ладонь впереди вдох на выдох произносим з-з-з-з.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.