

Цапля».

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

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.

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 раза.* (или: ногу, согнутую в колене, поднять вперёд, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

«Лягушки» («Лягушата»).

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей, 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.

(2-й вариант – с продвижением вперёд).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом для лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!

Скачут, не жалея ножки.

«Птица».

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

И.п. – лёжа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, руки опустить. Пауза, отдых. Затем продолжить «полёт». *Повторить 2-3 раза.*

«Морская звезда».

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п. – лёжа на животе, поднять руки в стороны.

Вы – морская звезда!

Покачайтесь на волнах.

«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 вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

«Пингвины на льдинах».

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

Бело-чёрные пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

И быстрее на льдину зашагали.

Между ступнями зажаты маленькие кубики или мешочки с песком. Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

«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.

«Черепахи».

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

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

«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.

«Ёжик вытянулся, свернулся».

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

И.п. – лёжа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперёд, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ёжик свернулся). *Повторить 2-6 раз.* Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«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 ребёнок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперёд.

«Бегемот».

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

Кто по мостику идёт?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

«Воробей».

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п. – о.с.: прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд и на месте (воробей);

«Рак».

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п. –ползание назад в положении лёжа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

Игра-упражнение «Жучок на спине».

Цели: формирование правильной осанки.

И.п. – лёжа на спине, руки 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 поддаётся раскачиванию легко, а какая остаётся неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?*

«Улитка»

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п. – Встать на четвереньки, на спину положить мешочек.

Проползти так, чтобы мешочек не упал со спины (как домик у улитки)

«Кузнечик»

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц конечностей.

Разложить на пол несколько кубиков на расстоянии друг от друга.

И.п. – стоя в полуприсяде, руки слегка отведены назад.

Следить мах руками, оттолкнуться ногами от пола, перепрыгнуть кубик, затем другой и т.д.

(следить, чтобы дети принимали правильное И.п. перед каждым прыжком)

«Бабочка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. - Сесть на пол, ноги сложить ступня к ступне, спина прямая. Руками держимся на ступни ног.

Махи коленями - вверх – вниз.

«Жираф»

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п. – Стоя, руки вверх, подняться на носочки.

Пройти на носочках, тянемся кверху. Следим, чтобы руки были прямые.

«Заяц».

Цели: тренировка координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

Легкие прыжки на двух ногах (можно на месте, можно с продвижением вперёд – по желанию ребёнка).

«Паук».

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

И.п. – стоя на ладонях и ступнях, животом вверх.

Продвижение вперед, попой не касаемся пола.

«Лошадка».

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

Поскоки в чередовании с прямым галопом.

«Обезьянка».

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

И.п. – стоя на высоких четвереньках (ладони и ступни).

Движение вперёд на высоких четвереньках.