

## **Комплекс корригирующей гимнастики для детей младшего дошкольного возраста, с нарушением ОДА в домашних условиях.**

1. Ходьба на носках руки в стороны.
  2. Ходьба на пятках руки на поясе.
  3. Ходьба на внешней стороне стопы (мишка косолапый).
  4. Ходьба с предметом на голове (плоская игрушка, кольцо, небольшая подушечка).
- Следить за осанкой.

### **Игровое упражнение «Жили у бабуси».**

Упражнение выполняется сидя на полу с опорой руками сзади.

Слова проговаривать по слогам, на каждый слог выполняется движение (сгибание и разгибание в голеностопном суставе).

Жили у бабуси - поочередно сгибание, разгибание голеностопного сустава («иголочка» - стопа вытянута вперед, «утюжок» - пальчики стопы максимально тянутся в себе).

Два веселых гуся - тоже движение повторить.

Один серый – одна стопа «иголочка», другая – «утюжок».

Другой белый – сменить положение стоп.

Гуси, мои гуси – повтор первого движения.

Мыли гуси лапки - согнуть ноги в коленях, не отрывая пяток легкие хлопки по полу стопой.

В луже у канавки – повторить предыдущее движение.

Один серый – одна стопа «иголочка», другая «утюжок».

Другой белый – сменить положение стоп.

Спрятались в канавке – выпрямить ноги, носочки тянуть на себя, наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног.

Ой – руки в стороны.

Кричит бабуся - ода рука за голову, вторая в сторону. Сменить положение рук.

Ой – руки на голову.

Пропали гуси - покачивание головой.

Один серый - одна стопа «иголочка», другая – «утюжок».

Другой белый – сменить положение стоп.

Выходили гуси – согнуть ноги в коленях, мягкие шаги.

Кланялись бабусе – наклон вперед.

Один серый – одна стопа «иголочка», другая – «утюжок».

Другой белый – сменить положение стоп.

Гуси мои гуси – поочередная смена положения стоп («иголочка», «утюжок»).