

Консультация для воспитателей.

Корректирующая гимнастика после сна.

Лежа в кровати – потягивания (руки вперед, вниз к носкам ног, стопы на себя).

Поочередно поднять ноги вперед пяткой к потолку.

Игровое упражнение «Ехали медведи» - делают движение ногами, как при езде на велосипеде.

Ходьба по массажным коврикам с изменением положения рук.

Упражнения с предметами выполнять сидя на стульчике.

Катание скалочки вперед-назад одновременно двумя ногами, поочередно правой, левой.

Катание массажного мячика – поочередно правой, левой ногой вперед-назад, круговые движения вовнутрь, наружу.

«Собери платочек» - двумя ногами (гармошка) поочередно, пополам, с уголка на уголок. Ухватить пальцами стопы платочек и помахать им, поочередно каждой ногой.

Перекладывание мелких предметов поочередно правой, левой ногой.

Игровое упражнение с мягкими пазлами *« Ручками разберем, ножками соберем»*.