Консультация для родителей:
**«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 .Тянуть 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.