

Коррекционная минутка «Прогулка в зимнем лесу»

Мы пришли в зимний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа березка в шубке стоит,

Справа елка на нас глядит.

Снежинки в небе кружатся,

На землю красиво падают.

Вот и зайка поскакал,
От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет,
Он себе добычу ищет!

Все мы спрячемся сейчас,
Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,
Так всю зиму он проспит.

Прилетают снегири,
Ух, красивые они!

В лесу красота и покой.

Вот только холодно зимой.

Ходьба по кругу.

Развести руки в стороны.

Руку отвести вправо и
посмотреть на нее.

Отвести руку влево и
проследить за ней взглядом.

Движение «фонарики» и
посмотреть вверх.

Кружась, присесть.

Прыжки на двух ногах на
месте.

Руки на поясе, наклоны в
стороны

Медленно присесть, прячась.

Имитировать сон.

Имитировать полет птиц.

Развести руки в стороны.

Обхватить руками плечи.

Коррекционная минутка «На лугу»

Отправляемся в поход.
Сколько нас открытий ждет!
Мы шагаем друг за другом
Летом и весенним лугом.
Мы походим на носках,

Мы идем на пятках,
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.
Тишина стоит вокруг,
Вышли мы сейчас на луг.
Мы растем, растем,
Мы цветем, цветем.
Взмах рукой туда – сюда,
Делай раз и делай два.
Аккуратно нужно сесть,
Чтоб цветочки не задеть.
К речке быстрой мы
спустились,

Наклонились и умылись.
А теперь легли все дружно,
Делать так руками нужно.
Видим, скачут на опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок.
Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом.
Левой – раз, левой – раз!
Посмотрите все на нас.

ходьба на месте

ходьба на носках, подняв руки
вверх

ходьба на пятках
руки за спину

пружинки на месте, делая
плавные махи руками

кружение на носках на месте
ходьба с высоким подъемом
колена

подняться на носки и удержать
позу

повороты вправо-влево с
отведением руки в сторону
глубокое приседание, вытягивая
руки вперед
наклоны вниз

лежа на кровати, плавательные
движения руками
прыжки на носках

шаг марша

Коррекционная минутка «Мишка – косолапый»

Просыпайся, народ!
К вам медведюшка идет.

Раз, два, три, четыре, пять-
Вышел Мишка погулять.

Он по улице шагает,
Свои ноги поднимает.

Он на пяточках пошел,
Руки за спину завел.

Шишку Мишка доставал,
На носочки он вставал.

Он качели увидал
И качаться на них стал.

Ножками потопал,

Лапками похлопал

И немножечко устал,
Свои ножки гладить стал.

ходьба на месте

поднимание колен

ходьба на пятках

приподняться на носки и
опускаться на всю стопу

перекаты с носка на пятку
стоя на месте

топать ногами

хлопать в ладоши, широко
разводя руки в стороны

круговыми движениями
погладить ноги

Коррекционная минутка «Мишка на прогулке»

Мы – веселые ребята.
Наше имя – медвежата.
Любим лазать и играть,
Любим прыгать и метать.
Мишка по лесу пошел,
По тропинке вдаль забрел,
Лапы дружно поднимает,
Чтоб кусты не подминались.
Мишка шел, шел, шел,
К тихой речке подошел.
Сделал полный поворот,
Через речку пошел вброд.
Мишка плыл, плыл, плыл
И до берега доплыл.
Чтоб Мишке не хворать,
Надо шкуру согревать.
Мишка шел, шел, шел,
На лужайку пришел.
Он попрыгал на лужайке
Быстро, ловко, словно заяка.
Мишка шел, шел, шел,
И к болоту пришел.
Прыгать он уже умеет,
Прыгать будет он смелее.
Перед Мишкою кедрач.
Надо шишки бы собрать.
Мишка быстро побежал,
На малинный след напал,
Поискал еще медок,
А пчелки спрятались в дубок.
Мишка шарик надувал,
Мишка воздух выпускал.

ходьба на носках, меняя
положение рук

ходьба с высоким подъемом
ноги и хлопком под коленом

обычная ходьба

по хлопку поворот на 180

лежа на кровати – «рыбка»

стоя; вдох, руки в стороны,
выдох, обхватить руками плечи
ходьба в полуприседе

прыжки на двух ногах

ходьба на внешней стороне
стопы
подскоки

наклоны туловища вниз,
руками достать пол
бег на месте

дыхательное упражнение
«насос»