**Коригувальна гімнастика з м’ячиками - «їжачками»**

**Вправа №1.**

В. п. - поза «Лотоса».

Перекочувати м’ячик – «їжачок» у долоньках (масаж долоньок).

**Вправа №2.**

В. п.- те саме.

Тримаючи м’ячик – «їжачок» у правій руці, легенько постукувати по лівій руці, поступово просуваючись зверху вниз. Потім той самий рух виконуємо лівою рукою по правій руці.

**Вправа №3.**

В. п. - те саме.

Тримаючи м’ячик – «їжачок» у правій руці, легенько постукувати ним по правій нозі, поступово просуваючись зверху вниз. Потім той самий рух виконуємо лівою рукою по лівій нозі.

**Вправа №4.**

В. п. - те саме.

Правою рукою перекочувати м’ячик – «їжачок» по лівій руці зверху вниз. Потім той самий рух виконуємо лівою рукою по правій руці.

**Вправа №5.**

В. п. – те саме.

Правою рукою перекочувати м’ячик – «їжачок» по правій нозі зверху вниз. Потім той самий рух виконуємо лівою рукою по лівій нозі.

**Вправа №6.**

В. п. – сидячи, руки за спиною в упорі на підлозі, ноги зігнуті у колінах, стопи – на підлозі. Почергове покачування м’ячика – «їжачка» правою та лівою стопою по підлозі (масаж стоп).

**Вправа №7.**

В. п. – те саме.

Одночасне прокачування м’ячика – «їжачка» правою та лівою стопою по підлозі.

**Вправа №8.**

В. п. – те саме.

Піднімання м’ячика – «їжачка» пальцями спочатку правої, а потім лівої ноги без допомоги рук.

**Ходьба босоніж по доріжках здоров’я.**