|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика при плоскостопии №1**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя:***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле:***  1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно .  2. Поочередно приподнимать все пальцы, ступни, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).  3. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд. | **Гимнастика при плоскостопии №2**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя:***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки. (3-5 раз).  3. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле:***  1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.  2. Не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз)  3. Не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); |
| **Гимнастика при плоскостопии №3**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу по ковру.  2. Поджимать пальцы стоп, повторить 3-5 раз.  3. Захватить и переместить мелкие предметы (пробки от бутылок) | **Гимнастика при плоскостопии №4**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Полуприседы на носках. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу по ковру одновременно и поочередно.  2. Сгибаем пальцы и одновременно поворачиваем стопы к нутри.  3. Захватить и переместить мелкие предметы (пробки от бутылок) |
| **Гимнастика при плоскостопии №5**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Разведение пяток. Разведение носков. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.  2. Движение «гусенички» , одной ногой, затем другой. (3-5 раз).  3. Захватить и переместить предметы (карандаши) | **Гимнастика при плоскостопии №6**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Полуприседы на носках. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.  2.Поджимать пальцы стоп. (3-5 раз).  3. Захватить и переместить предметы (карандаши) |
| **Гимнастика при плоскостопии №7**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. . Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.  2. Не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз)  3. Максимально поворачиваем стопы вовнутрь навстречу друг другу(3-5 раз). | **Гимнастика при плоскостопии №8**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу одновременно и поочередно.  2. Поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).  3. Катание по полу вперед-назад сначала одной, а затем второй ногой карандаш. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика при плоскостопии №9**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола. (3-5 раз).  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.  2. Движение «гусенички» , одной ногой, затем другой. (3-5 раз).  3. Захватить и переместить мелкие предметы (пробки от бутылок). | ***Гимнастика при плоскостопии №10***  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Полуприседы на носках. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.  2. Движение «гусенички» двумя ногами. (3-5 раз).  3. Максимально поворачиваем стопы вовнутрь навстречу друг другу(3-5 раз). |
| **Гимнастика при плоскостопии №11**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу одновременно и поочередно.  2. Упражнение "БАРАБАНЩИК" - стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. (3-5 раз).  3. Катание по полу вперед-назад сначала одной, а затем второй ногой карандаш | **Гимнастика при плоскостопии №12**  **для старшего возраста**  ***И.П. стоя***  1. Подъем на носки. (3-5 раз).  2. Подъем на пятки(3-5 раз).  3. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П. (3-5 раз).  4. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.  ***И.П. сидя на стуле.***  1. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.  2. Движение «гусенички» , одной ногой, затем другой. (3-5 раз).  3. Не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс дыхательных упражнений №1 (после сна)**  для детей старшего возраста.   1. «Кран» (поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки – вдох, опускание – выдох) 2. «Лягушонок», (присесть, выпрямится на выдохе протяжно произнести «КВА», руки в стороны вверх. 3. Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №2 (после сна)**  для детей старшего возраста.  1.Дыхательное упражнение «Косари»   1. «Лягушонок», (присесть, выпрямится на выдохе протяжно произнести «КВА», руки в стороны вверх. 2. Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |
| **Комплекс дыхательных упражнений №3 (после сна)**  для детей старшего возраста.  1.Дыхательное упражнение «Косари»  2. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.  3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №4 (после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».   3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |
| **Комплекс дыхательных упражнений №5 (после сна)**  для детей старшего возраста.  1.Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» (вдох, на выдохе произнести «3, з, з»)  2. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».  3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №6 (после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук « м - м - м». 2. Дыхательное упражнение «Косари»   3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |
| **Комплекс дыхательных упражнений №7 (после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Во время выдоха широко раскрыть рот и насколько   возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Произнести звук « А - А - А .»   1. «Гудок» (через нос набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть со звуком «у-у-у»)   3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №8 (после сна)**  для детей старшего возраста.  1.«Пускаем мыльные пузыри». Вдох – носом, выдох – ртом, губы трубочкой  2. «Пчелка» (сделать вдох, на выдохе прокричать «з-з-з»)  3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |
| **Комплекс дыхательных упражнений №9 (после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Развести руки в сто­роны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.   2. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.  3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №10(после сна)**  для детей старшего возраста.   1. **«Подуем на плечо»**   Подуем на плечо,  Подуем на другое,  Нам солнце горячо  Пекло дневной порою.  Подуем и на грудь мы  И грудь свою остудим.  Подуем мы на облака  И остановимся пока.  Потом повторим все опять,  Раз, два, три, четыре, пять.  2.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |
| **Комплекс дыхательных упражнений №11(после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Дыхательное упражнение «Надуем шар» вдох, отрывистое выдыхание через рот. 2. «Трубач» (глубокий вдох, на выдохе произнести «ту-ту-ту»)   3.Тонизирующее дыхательное  упражнение «Тха» | **Комплекс дыхательных упражнений №12(после сна)**  для детей старшего возраста.   1. Дыхательное упражнение «Понюхали цветы», «Подули на цветок» Вдох – носом, выдох – ртом, губы трубочкой. 2. «В лесу» (сделать вдох, на выдохе прокричать   «а-у-у»)  3.Тонизирующее дыхательное упражнение «Тха» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс игровых упражнений №1**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 3. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. 4. Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.   ***Раскатаем колобок,***  ***Колобок – румяный бок.***  ***Будем сильно тесто мять,***  ***Будем няне (маме) помогать.***   1. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | **Комплекс игровых упражнений №2**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 3. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 4. Сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.   ***Закружилась мельница,***  ***Быстро мука мелется.***   1. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |
| **Комплекс игровых упражнений №3**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла 2. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. 3. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. 4. Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.   ***Пилим, пилим мы бревно,***  ***Очень толстое оно.***  ***Надо сильно постараться,***  ***И терпения набраться.***   1. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | **Комплекс игровых упражнений №4**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла.      1. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. 2. Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.   ***Раскатаем колобок,***  ***Колобок – румяный бок.***  ***Будем сильно тесто мять,***  ***Будем няне (маме) помогать.***   1. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |
| **Комплекс игровых упражнений №5**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. 3. Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.   ***Мы точили карандаш,***  ***Мы вертели карандаш.***  ***Мы точилку раскрутили,***  ***Острый кончик получили.***   1. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | **Комплекс игровых упражнений №6**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. 3. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 4. Сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.   ***Закружилась мельница,***  ***Быстро мука мелется.***   1. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |
| **Комплекс игровых упражнений №7**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Большим и указательным паль-цами одной руки массируем – расти-раем каждый палец, начиная с ног-тевой фаланги мизинца другой руки. 3. Сжав одну руку в кулачок, вста-вляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.   ***Мы точили карандаш,***  ***Мы вертели карандаш.***  ***Мы точилку раскрутили,***  ***Острый кончик получили.***   1. Переплетённые пальцы закры-ваем на замок и подносим к груди. Пауза 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | **Комплекс игровых упражнений №8**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. 3. ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.   ***Пилим, пилим мы бревно,***  ***Очень толстое оно.***  ***Надо сильно постараться,***  ***И терпения набраться.***   1. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |
| **Комплекс игровых упражнений №9**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла 2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 3. Сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.   ***Закружилась мельница,***  ***Быстро мука мелется.***   1. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. | **Комплекс игровых упражнений №10**  **«Поиграем ручками»**   1. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 3. Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.   ***Раскатаем колобок,***  ***Колобок – румяный бок.***  ***Будем сильно тесто мять,***  ***Будем няне (маме) помогать.***   1. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза 2. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |
|  |  |