|  |  |
| --- | --- |
| **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 трубочкой2. «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.
 |
|  |  |