**Комплексы профилактической гимнастики**

**Комплекс 1**

1. И.п. –о.с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. 5-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Домик». Соединить концы фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот. 5-6 раз.
3. И.п. –о.с. 1- поднять руки вперед вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2- опустить руки в стороны вниз. -5-6 раз
4. И.п. ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2- и. п. -10 раз.
5. И.п. –руки на поясе. 1- отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2- и.п; 3- отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4- и.п. 10 раз.
6. И.п. –ноги врозь. 1-наклонить туловище вперед , прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2-и.п. При наклоне держать голову прямо. 6 раз.
7. И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п.;.3-4-то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2-и.п.; 3-4-проделать то же, меняя положение рук. 8 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
10. Упражнение на дыхание «Часики».

**Комплекс 2**

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды. 3-4 раза.
2. И.п.-о.с. «Ладошка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. 8 раз.
3. И.п.-о.с. 1- поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох-и.п. 10 раз.
4. И.п.- ноги на ширине плеч. 1-повернуть туловище влево; 2-наклон к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же в другую сторону. Ноги прямые. 10 раз.
5. И.п.-руки на поясе. 1-поднять вытянутую правую ногу назад вверх; 2-и.п.; 3-4-то же другой ногой. Туловище держать прямо. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-отвести прямые руки в стороны, сведя лопатки (вдох); 2-и.п. (выдох) 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги до прямого угла; 2-развести их широко в стороны; 3-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола ( «Лягушонок»); 3-и.п. 6 раз.
9. И.п.-о.с. Прыжки ноги врозь-ноги вместе в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.
10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

**Комплекс 3**

1. 1.И.п.-о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2секунды. 5 раз.
2. 2.И.п.-о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцами рук, соединяя большой палец с указательным, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке. 6 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять руки вперед вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину; 3-и.п. 10 раз.
4. И.п.-о.с. 1-согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз
5. 5.И.п.-стоя на коленях, руки внизу. 1-поднять руки вверх; 2-два пружинистых движения руками назад; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- сидя по-турецки, руки на затылке. 1-наклониться вправо; 2-и.п.; 3-наклониться влево; 4-и.п. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги вперед вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, подтянуться, максимально вытягивая шею. туловище и ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3-и.п. 2 раза по 10.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.

**Комплекс 4**

1. И.п.-о.с. 1-поднять глаза вверх. 2-опустить. 4 раза.
2. И.п.-о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо. Потом наоборот. 4 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять левую руку вверх, правую в сторону. Подняться на носки. 2-и.п. Проделать то же, меняя положение рук. 10 раз.
4. И.п.- ноги врозь. 1-вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы. 8 раз.
5. И.п.-ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1-наклонить туловище; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вперед; 5-и.п. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2-и.п (вдох). То же правой ногой. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1-сесть, опираясь руками о пол; 2-выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3-и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямит руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад. 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой. 10 раз.
10. Упражнение на дыхание «Трубач».

**Комплекс 5**

1. И.п.-о.с. 1-помотреть влево; 2-посмотреть вперед; 3-посмотреть вправо; 4-и.п. 6 раз.
2. И.п.-о.с. Выдвигать язычок вперед-назад. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-наклон головы вправо; 2-и.п; 3-наклон головы влево; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-руки за головой. 1- наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2-и.п.; 3-наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2-и.п. 8 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки. 4-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую прямую ногу вперед-вверх, 2-и.п.;3-поднять левую ногу вперед-вверх; 4-и.п.10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед; 3-4-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на право и левой ноге в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи». 2 раза.

**Комплекс 6**

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды. 4 раза.
2. И.п.-сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище. Вытянуть руки вверх. Напрячь туловище, вытянуть его вверх. 3 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять вверх правое плечо; 2-и.п.; 3-поднять вверх левое плечо; 4-и.п. 12 раз.
4. И.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.;3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.- стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2-выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись»,3-4-и.п. 6 раз.
6. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой ноге. Коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п. то же к левой ноге. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1-поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами рук носков ног, поднятых вверх; 2-и.п. То же другой ногой. 8 раз.
8. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1-приподнять голову и грудь над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2-и.п.; 3-4 то же к левому локтю. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, левой ноге, на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 4 раза.
10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо».

**Комплекс 7**

1. И.п.-о.с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии выдох, при ослаблении вдох. То же правой рукой. 6 раз.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-руки черех стороны поднять вверх; 2-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо, левая рука вверх; 2-и.п.; 3-наклон влево, правая рука вверх; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-сидя по –турецки, руки на затылке. 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево; 4-и.п. 10 раз.
6. И.п.-сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-поворот туловища вправо; 3-прямо; 4-и.п. То же в другую сторону. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь. 1-поднять таз вверх; 2-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вперед 4 раза; назад 4 раза в чередовании с ходьбой. 2 раза.
10. Упражнение на дыхание «Насос». 2 раза.

**Комплекс 8**

1. И.п.-о.с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. 8 раз.
2. И.п.-сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Расскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 1 минута.
3. И.п.-ноги на ширине плеч.1-поднять руки вперед; 2-хлопнуть в ладоши; 3-развести руки в стороны;4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. То же в левую сторону. 10 раз.
5. И.п.-руки за головой. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2-и.п.. То же правой ногой. 10 раз.
6. И.п.-сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверху. 1-наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2-и.п. То же в другую сторону. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-попеременное движение ногами вверх-вниз (ножницы); 2-и.п. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-согнуть ноги; 2-руками дотянуться до голеностопного сустава; 3-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.
10. Упражнение на дыхание «Язычок трубочкой». 2 раза.

**Комплекс 9**

1. И.п.-о.с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опущен как можно ниже. 10 раз.
2. И.п.-о.с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. 30 секунд.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1-вращение согнутыми руками вправо; 2-и.п. то же влево. 10 раз.
4. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку в сторону; 2-и.п.; 3-поворот влево, левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1-поднять руки; 2-наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки вперед; 3-4-и.п. то же влево. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2-поднять прямые ноги и коснуться пола за головой; 3-4-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.
10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой».

**Комплекс 10**

1. И.п.-о.с. Быстро моргать глазами в течении 1 минуты.
2. И.п.-о.с. «Поворот». Повернуть голову назад. 2-3 раза в обе стороны.
3. И.п.-руки сжаты в кулаки. 1-вращать вытянутыми руками вперед; 2-и.п.; 3-вращать вытянутыми руками назад; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.- ноги на ширине плеч,на поясе. 1-поворот вправо, руки вперед;2-и.п.; 3-поворот влево,вперед; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-сесть по- турецки; 2-встать без помощи рук. 6 раз.
7. И.п.-сидя на полу. 1-«Березка»-поднять ноги вверх. Поддерживая поясничную область руками; 2-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, опора на предплечья. 1-прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей». 2 раза.

**Комплекс 11**

1. И.п.-о.с. свертывание языка в трубочку. 6 раз.
2. И.п.-о.с. «ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять правую руку в сторону; 2-вверх; 3- поднять левую руку в сторону; 4- вверх; 5-опустить правую руку в сторону; 6- вниз; 7- левую руку в сторону; 8-вниз. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2-и.п. то же вправо. 10 раз
5. И.п.-руки на поясе. 1-правую ногу отставить назад на носок,руки поднять вверх, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-поднять вытянутую прямую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Ушки». 2 раза.

**Комплекс 12**

1. И.п.-о.с. нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке. 6 раз.
2. И.п.- о.с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги. 8 раз
3. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п.; 3-наклон влево, правую руку за голову; 4-и.п. 10 раз
5. И,п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п. то же в другую сторону. 8 рах.
6. И.п.-сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцев ног; 3-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2-и.п. 7 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1-«Корзиночка»-ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Петух». 2 раза.

**Комплекс 13**

1. И.п.-о.с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. 5 раз.
2. И.п.-о.с. «Ладонь» Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять. 6 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища влево; 2-и.п.; 3-поворот туловища вправо; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п. то же в другую сторону. 10 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2- поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 4-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Гуси летят» 2 раза.

**Комплекс 14**

1. И.п.- о.с. Свертывание языка в трубочку. 10 раз.
2. И.п.- о.с. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно. 6 раз.
3. И.п. –о.с. 1- руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-и.п.; опустить голову, расслабить плечевой пояс и руки, полный выдох. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-повернуть туловище влево; 2- наклонить туловища к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же к другой ноге. 10 раз.
5. И.п.- руки на поясе. 1-поднять вытянутую ногу вперед-вверх; 2-и.п.; 3-4 другой ногой. 8 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки в стороны; 3-4-и.п. То же влево. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 2-и.п. То же меняя руки. 8 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на ногах вправо-влево. По 4 раза в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи». 2 раза.

**Комплекс 15**

1. И.п.-о.с. помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. 10 раз.
2. И.п.-о.с. Расправить плечи. Закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать голоаой из стороны в сторону.
3. И.п.-о.с. 1-2-руки вперед вверх; 3-4-опустить вперед вниз. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь. Руки внизу. 1- сгибая руки к плечам повернуть туловище влево; 2-и.п. То же вправо. 10 раз.
5. И.п.-о.с., руки на поясе. 1-отвести вытянутую правую ногу на носок, в сторону; 2-и.п.; 3- отвести вытянутую левую ногу на носок в сторону; 4- и.п. по 5 раз.
6. И.п.-сед в упоре на ладони, руки параллельно ногам. 1-4- «Шаги» руками вперед до положения «Упор лежа», не касаясь пола туловищем; 5-8 –«шаги» руками назад в и.п. 6 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2- развести ноги широко в стороны; 3-ноги вместе; 4- и.п. 6 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Упражнение «Лодочка». 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «ножницы» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Ушки» 2 раза.

**Комплекс № 16**

*Упражнения выполняются стоя*

1. И.п. – о.с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
2. И.п. – о.с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево), вверх, вниз ( по 3 раза в каждом направлении).
3. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).
4. И.п. – о.с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).
5. И.п. – о.с., Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1-2 минуты).
6. И.п. – о.с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).

**Комплекс № 17**

*Упражнения сидя на коленях*

1. И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднимаем обе прямые руки – и опускаем (живот подтянут, 5-6 раз по 2 рывка).
2. И.п. – сидя на пятках. Встаем на колени, руки поднимаем медленно, с напряжением, вытягиваемся, отклоняя туловище назад (4 раза).
3. И.п. – стойка на коленях, руки внизу. Через стороны медленно поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

**Комплекс № 18**

*Упражнения лежа на спине (с мячиком).*

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) с мячами вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз).
2. И.п. – лежа на спине. С напряжением поднимаем руки с мячами вперед, вверх, возвращаемся в и.п. (5-6 раз).
3. И.п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз).

**Комплекс № 19**

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.
2. И.п. – о.с., руки на поясе. Согнуть ногу в колене, подтянуть к животу, вернуться в и.п. То же другой ногой (по 3-4 раза каждой ногой).
3. И.п. – о.с., руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; и.п. – выдох

( 3-4 раза).

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами – «велосипед»

(1-2 минуты).

1. И.п. – лежа на животе. Потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох - 3-4 раза).
2. И.п. – лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгнуться всем телом вправо. Словно лук, руки и ноги тянутся влево – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону (3-4 раза).
3. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание, возврат в и.п. (3-4 раза).
4. И.п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носках.
5. Стоя в кругу, взявшись за руки («Воротики»). Поднять руки вверх с одновременным подъемом на носки – вдох; возвратиться в и.п. – выдох (3-4 раза).
6. Стоя в кругу, взявшись за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3-4 раза).

**Комплекс № 20**

1. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голово на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. Приподнять правый локоть с пола, не отрывая кисти и сделать два пружинистых движения назад. Вернуться в и.п. то же левой рукой.
2. И.п. – то же. Приподнимаем голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаемся. Тянемся лбом к правому локтю, касаемся; затем к левому локтю; и.п.
3. И.п. – лежа на животе, правая рука вверх. левая вниз. Прогибаемся. Делаем два пружинистых движения назад, возвращаемся в и.п. Меняем положение рук. (2-3 раза).
4. И.п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек; и.п. То же в левую сторону (2-3 раза каждый поворот).
5. И.п. – сидя, ноги врозь, руки вверху. Выполняем круги попеременно правой и левой рукой. Взглядом следим за движением рук.
6. И.п. – то же. Сделав глубокий вдох, наклоняемся вправо, правая рука касается пола, левая над головой; и.п. То же влево.
7. И.п. – стоя на коленях, руки вверху. Выполняем два пружинистых движения руками назад. Возвращаемся в и.п.
8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Садимся на правое бедро, руки влево, затем на левое бедро, руки вправо.
9. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Поворачиваем туловище направо, касаемся рукой правой пятки; и.п. То же в другую сторону.
10. И.п. – сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверху. Наклоняемся вправо, делаем несколько пружинистых движений в наклоне; и.п. То же в другую сторону
11. И.п. – то же, руки на затылке. Наклоняемся вправо, выпрямляемся, наклоняемся влево
12. И.п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

**Упражнения для профилактики осанки и плоскостопия**

*Младшая группа*

***Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук***

1. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны.
2. Перекладывать предметы из одной руки в другую, перед собой, за спиной, над головой.
3. Хлопать перед собой и отводить руки за спину.
4. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх.
5. Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

***Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***

1. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны.
2. Из и.п. сидя: поворачиваться, наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками.
3. Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
4. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины нс живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***

1. Подниматься на носки.
2. Поочередно отставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону.
3. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
4. Поочередно опускать и поднимать ноги, согнутые в коленях.
5. Захватывать ступнями мешочек с песком.
6. Идти по палке, валику приставным шагом в сторону, опираясь на них серединой ступни.

**Упражнения для профилактики осанки и плоскостопия**

*Средняя группа*

***Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук***

1. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны.
2. Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью.
3. Размахивать руками вперед-назад.
4. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
5. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
6. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к стенке.
7. Поднимать палку, обруч вверх, спускать на плечи.
8. Сжимать, разжимать кисти рук.
9. Вращать кистями рук из и.п. руки вперед, в стороны.

***Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***

1. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Разводя их в стороны.
2. Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
3. Наклоняться, выполняя задания: положить и взять предметы из разных и.п.
4. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
5. Прокатывать мяч вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях.
6. Перекладывать предметы из одной руки в другую по приподнятой ногой.
7. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя.
8. Поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и.п. лежа на спине, сидя.
9. Поворачиваться со спины на живот, держа в руках предмет.
10. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***

1. Подниматься на носки.
2. Поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок.
3. Выполнять притопы, полуприседания.
4. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
5. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.
6. Ходить по палке, канату, опираясь носками о пол, пятками о палку, канат.
7. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Упражнения для профилактики осанки и плоскостопия**

*Старшая группа*

***Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук***

1. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
2. Поднимать руки и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
3. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед- вверх;
4. Поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно;
5. Поднимать и опускать кисти;
6. Сжимать и разжимать пальцы.

***Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***

1. Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
2. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса.
3. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса.
4. Наклоняться вперед, стараясь коснуться руками пола.
5. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.
6. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову.
7. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев.
8. Двигать ногами, скрещивая их из положения лежа на спине.
9. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
10. Подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***

1. Переступать на месте, не отрывая от пола носки ног.
2. Приседать с каждым разом все ниже, поднимая руки вперед, вверх, заложить их за спину.
3. Поднимать прямые ноги вперед махом.
4. Выполнять выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх.
5. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать.
6. Перекладывать предметы, передвигать их с места на место пальцами ног.
7. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

**Упражнения для профилактики осанки и плоскостопия**

*Подготовительная к школе группа*

***Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук***

1. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.
2. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
3. Поднимать и опускать плечи.
4. Энергично разгибать согнутые в локтях руки, вперед, в стороны.
5. Отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.
6. Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками.
7. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, то же на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.
8. Вращать кистями рук.
9. Разводить и сводить пальцы.
10. Поочередно соединять все пальцы с большим.

***Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника***

1. Опускать и поворачивать голову в стороны.
2. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх- в стороны из положения руки к плечам.
3. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.
4. В упоре сидя поднимать обе ноги оттянув носки, удерживая ноги в этом положении.
5. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
6. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться.
7. Прогибаться лежа на животе.
8. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться предмета, положенного за головой.
9. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад на носок.
10. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене.
11. Стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног***

1. Выставлять ногу вперед на носок скрестно.
2. Приседать, держа руки за головой.
3. Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь).
4. Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
5. Выполнять выпад вперед, в сторону.
6. Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).
7. Свободно размахивать ногой вперед- назад, держась за опору.
8. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.