**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ 1. (для детей младшей группы) 1-4 занятие.**

**1.Разминка.**

1. Упражнение1 «Шагом марш».
2. Упражнение2 «Кто там?».
3. Упражнение3«Силачи».
4. Упражнение4 «Маятник».
5. Упражнение5 «Наклонись до пола».
6. Упражнение6 «Приседание».
7. Упражнение8 «Прыжки».
8. Упражнение7 «Дыхательное упражнение**».**

**2.Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног, (задней поверхности тела).**

**1.**Упражнение 1 «Крылышки».

**2.** Упражнение 2 «Самолет».

**3.** Упражнение 3 «Самолет».

**4.** Упражнение 14 «Поочередное поднимание ног».

**5.** Упражнение 16 «Кошечка ласковая».

**6.** Упражнение 18. «Кошечка сердитая».

**3.Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног, (передней поверхности тела).**

1. Упражнение 1 «Посмотри на стопы».
2. Упражнение 2 «Потянись руками вперед».
3. Упражнение 5 «Мячик».
4. Упражнение 9 «Велосипед».
5. Упражнение 21 «Потянись к носку».
6. Упражнение 30 «Потянись».

**НА 1.2-М ЗАНЯТИИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РАЗМИНКА ПОЛНОСТЬЮ И ПРОУЧИВАЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ, НА 3,4-М ЗАНЯТИИ КОМПЛЕКС ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЦЕЛИКОМ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ, ПО МЕРЕ УСВОЕНИЯ РЕБЕНКОМ, ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАМЕНЯЮТСЯ НА БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ.СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБ НЕ БЫЛО ПЕРЕГРУЗКИ, РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАК, ЧТОБЫ УЧАСТВОВАЛИ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ.**

 **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ 1. (для детей младшей группы)**

**Разминка.**

Ходьба с различным положением стоп.

**1.**Упражнение 1 «Великан».

2.Упражнение 2 «Ходьба на пятках».

3.Упражнение 3. «Мишка –Топтышка».

4. Упражнение 4 «Страус».

5.Упражнение 5 «Домик».

**Комплекс упражнений, способствующий формированию стопы.**

**1.** И. п. — сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему. 2**.** И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку — и приподнимать их. . 3**.** И. п. — то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. д. 4. И. п. — то же. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами). 5**.** И. п. — то же. Передавать мяч ногами (стопы обхватывают мяч). 6. И. п. — то же. Катать стопами гимнастическую палку вперёд и назад. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо — «ёлочкой» (с разведением стоп) и с разнообразным положением рук: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы сохранять правильную осанку. Ходьба по массажным коврикам или самомассаж стоп колючим мячиком.