

Упражнения для формирования правильной осанки

«Предмет на голове»	Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки и вернуться в И. П. Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой. Ноги вместе, руки на поясе, присесть и вернуться в И. П.
«Волшебная палочка»	Поместить палку сзади перпендикулярно позвоночнику, удерживая ее в локтевых сгибах, предплечья и кисти направлены вперед. Делать наклоны туловища вперед-назад или повороты влево вправо. Данное упражнение помогает сформировать правильную красивую осанку.
«Ворота»	Стоя друг за другом, шеренгой, поднять руки вверх. Первый стоящий берет в руки мяч, и передает назад следующему игроку. Последний стоящий бежит в перед с мячом и становится впереди. Игра продолжается до сих пор, пока все игроки не передвинутся вперед.

Упражнения для профилактики плоскостопия

«Сборщик»	Собираем пальцами стоп ткань, салфетку, карандаши или «палочки» с пола. Упражнение выполняется сначала одной потом другой ногой.
«Мой веселый звонкий мяч».	Сидя на полу парами друг напротив друга, упереться руками в пол, поднять мяч пальцами ног как можно выше и передать другу.
«Каток»	Ребенок катает вперед-назад резиновый мяч, валик или скалку. Упражнение выполняется одновременно двумя ногами.
«Художник»	Карандашом, зажатым пальцами ног, рисуем на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной потом другой ногой.

Дыхательная гимнастика

«Ладони»	Встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Делаем короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимаем ладони в кулачки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд.
«Ежик»	Повороты головы влево-вправо в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.
«Ветер»	Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Задержать дыхание на 3-5 секунд, напрягая все мышцы, спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.