

Упражнения:

**для снятия утомления,
профилактики
плоскостопия,
корректирующие осанку.**

Упражнения, корректирующие осанку.

1. Елочки

«Ели» - стоя на носках, руки вверх.

«Елки» - руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.

«Елочки» - присесть, руки вперед.

Следить за спиной, спина прямая.

Есть в лесу три полочки.

Ели-елки-елочки.

Лежат на елях небеса,

На елках – птичьих голоса,

Внизу на елочках – роса.

2. Котик

Лучик котика коснулся.

Котик сладко потянулся.

3. Зимняя зарядка

Следить за положением туловища и рук.

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша.

Как погода хороша!

Не боимся мы пороши,

Ловим снег – хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам.

Хватит снега нам и вам.

Мы теперь метатели,

Бьем по неприятелю.

Размахнись рукой – бросок!

Прямо в цель летит снежок.

4. В лесу

Ноги слегка расставить. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.

Мы шли, шли, шли.

Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли.

Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод (черничка, голубичка, ежевичка и т.д.)

Мы шли, шли, шли,

Наконец, домой пришли.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. Котенок

- а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.
- б) Котенок бежит. Бег на носочках.
- в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

2. Медвежонок

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней.
Руки на поясе.

Дыхательная гимнастика.

1. Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

2. Охота

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т.д.)

3. Шарик

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

4. Каша кипит

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых».
Повторить не менее 8 раз.

5. Ветерок

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Упражнения для снятия общего или локального утомления.

1. Зарядка

Одолела вас дремота,
Шевельнуться неохота?
Пу-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянитесь,
Окончательно проснитесь.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре –
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

2. На морозе

Ручки вверх, ручки вниз.
На носочках подтянитесь.
Ручки ставим на бочок.
На носочках скок-скок-скок.
А затем поприседаем.
Никогда не замерзаем.

3. Буратино

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

4. Лягушки

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Выраво, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

5. Самолет

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.