Приложение №1

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**При выполнении комплекса упражнений дыхание свободное.**

**Повторение 6-10 раз.**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ**

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК**

4.  И.  п.— ноги  на ширине плеч,  правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками в вертикальном положении поочерёдно.

5.  И.  п.— ноги  на ширине плеч,  руки согнуты в локтях на уровне груди. Рывки руками в горизонтальном положении.

6.  И.  п.— ноги  на ширине плеч,  руки опущены вдоль туловища. Круговые вращения руками вперёд и назад поочерёдно.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА**

7.  И. п.— широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс, вернуться в и. п. То же вправо.

8.  И.  п.—широкая  стойка  ноги  врозь,  руки встороны.   Три   пружинящих   наклона  вперед,касаясь руками поочередно ступни левой, пола и   ступни   правой.   Вернуться   в   и.   п.

9.  И.  п.—широкая  стойка  ноги  врозь,  руки встороны.   Наклон вперёд. Вращение туловищем, касаясь руками поочередно ступни левой,  ступни   правой.   Вернуться   в   и.   п.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**

10.  И.  п.— основная  стойка,  руки  на пояс.  Прыжки на двух ногах.

11. И.  п.— основная  стойка,  руки вытянуты вперёд, мах правой ногой -достаём левую стопу, мах левой ногой -достаём правую стопу.

12. И.  п.— основная  стойка,  руки  на пояс. Приседаем, руки вытягиваем вперёд, возвращаемся в исходное положение.

Приложение №2

**Комплекс упражнений для профилактики коррекции нарушений осанки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание** | **Примечание** | **Фото** |
| 1 | Лежа на спине, руки заведены за голову, ноги вытянуты, партнёр фиксирует ступни. На выдохе поднять туловище до прямого угла, на вдохе вернуться в исходное положение. | Спину держим прямо, туловище опускаем до касания лопатками гимнастического мата. Локти разведены в стороны. Повторить 10 раз. Темп медленный.*При подъёме туловища допускается выпрямление рук вперёд, если ребёнок имеет не достаточно крепкие мышцы живота.*  |  |
| 2 | Лежа на животе, руки заведены за голову, ноги вытянуты, партнёр фиксирует ступни. На выдохе прогнуть туловище назад: поднять грудь, голову, на вдохе возвращаемся в исходное положение | При подъёме туловища, таз не отрывать от пола, туловище зафиксировать на одну секунду, посмотреть вперёд, перед собой. Повторить 10 раз.Темп медленный. |  |
| 3 | Вариант 1: Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках. Держать 3-5 секунд, ориентируясь на мате. Возвращаемся в исходное положение – упор присев. Вариант 2: Стойка на лопатках согнув ноги. | В крайней точке переката назад согнуть руки и опереться ладонями в поясницу (большие пальцы вперед); разгибаясь, выпрямить тело, чтобы туловище и сомкнутые ноги составляли одну прямую линию. Отдых 5-10 секунд, повторить упражнение.Повторять до сигнала учителя.*Если ребёнок не успел освоить вариант упражнения №1, выполняет вариант №2* |  вариант 1 вариант 2 |
| 4 | Лёжа на гимнастической скамье, руки вытянуть вперёд, обхватив кистями край скамьи. Ноги вдоль скамьи. Согнуть руки в локтях, подтянутся вперёд. | Голова поднята, смотреть прямо. Необходимо удержать равновесие на скамье. Повторять до сигнала учителя. |  |
| 5 | Прыжки на месте со скакалкой одновременно с обеих ног. Данное упражнение направлено в первую очередь для снятия нагрузки, т.е. переключение с одного вида деятельности на другую.  | При прыжках колени не сгибаются, и все движение производится за счет голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Повторять до сигнала учителя. *Дети самостоятельно осваивают упражнение. Допускаются остановки во время работы.*  |  |

Приложение №3

**Подвижная игра «СОВУШКА»**

Выбирают водящих, «совушек», 4-5 человек, остальные дети изображают мышек. Мышки свободно бегают по площадке, играют. "Совушки" сидят в дупле (обозначенное на площадке место). Когда учитель (ведущий) произнесет слово "Ночь", «совушки» вылетают из дупла и бегают по площадке, зорко следя за мышками. Мышки, по сигналу "Ночь", должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка", поймавшая мышку, уводят её в свой дом, а сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушки" прячутся в дупло, а мышки, кроме уведенных «совушками», начинают летать. После трёх команд «Ночь», игра прерывается, выбираем новых «совушек» и игра возобновляется.