**ПРИМЕРНЫЙК КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ. (1-4-е занятие).**

**1.Разминка.**

1. Упражнение «Шагом марш».
2. Упражнение «Кто там?».
3. Упражнение «Силачи».
4. Упражнение «Маятник».
5. Упражнение «Наклонись до пола».
6. Упражнение «Приседание».
7. Упражнение «Прыжки».
8. Упражнение «Дыхательное упражнение**».**

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

**1.** Упражнение 3 «Самолет».

**2.** Упражнение 5 «Хлопок».

**3.** Упражнение 6 «Движения руками».

**4.** Упражнение 12 «Рыбка».

5. Упражнение 15 «Одновременное подниманиеног»**.**

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

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

**8**. Упражнение 19 «Мах ногой назад».

**9.** Упражнение 20 «Тянемся-потянемся»

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

**1.** Упражнение 2 «Потянись руками вперед».

**2.** Упражнение 4 «Достань колено».

**3**. Упражнение 5 «Мячик».

**4.**Упражнение 7 «Шаги».

**5**. Упражнение 11 «Ноги прямо!».

**6.** Упражнение 17 «Садись-ложись».

**7.** Упражнение 21 «Потянись к носку».

**8**. Упражнение 23 «Сядь по-турецки».

**9.** Упражнение 28 «Лежа на боку».

**10** 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 старшей 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».

**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.