

## Упражнения в положении "стоя"

**"Воробушек"**. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

**"Лягушонок"**. Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

**"Большие круги"**. Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

**"Мельница"**. Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

**"Резинка"**. Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

**"Вместе ножки - покажи ладошки"**. Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**"Потягивание"**. Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

## Упражнения в положении "лёжа на спине"

**"Здравствуйте - прощайте"**. Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

**"Волна"**. "Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

**"Пляска"**. И.П. - лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз) Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

## Упражнения в положении "лёжа на животе"

**"Воробышек"**. Круги назад локтями рук, приведёнными к плечам (5-8 раз). Голова приподнята.

**"Рыбка"**. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

**"Лягушонок"**. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.