***Картотека корригирующей гимнастики после сна***

***(старший возраст) .***

Подготовила воспитатель:

Дорофейская Н.А.

**Сентябрь. Карточка №1.**

**Упражнения в кроватке:**

**1.«Потягушки»** - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

**2.«Котёнок»** - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

**Упражнения на коврике:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп | (хлопки над головой) |
| Мы топаем ногами, топ, топ | (высоко поднимаем колени) |
| Качаем головой | (головой вперед назад) |
| Мы руки поднимаем, мы руки опускаем | (руки поднять, опустить) |
| Мы низко приседаем и прямо мы встаем | (присесть и подпрыгнуть) . |
| (Дети имитируют движения в соответствии с текстом  3-4 раза) | |

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

**1. Глубокий вдох** - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

**2.«Надуй шар».** Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ смотри приложение № 2

открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.  
Примечание.  Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции  
ИТОГ: Спросить у детей:  
- Что мы сейчас делали?  
- Вам понравилось?   
- Зачем мы это делаем?

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

**Карточка №2. Октябрь.**

**Упражнения в кроватке:**

**1.«Потягивание»** - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

**2. Массаж шеи.** И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

**Упражнения на коврике:**

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

**Карточка №3. Ноябрь.**

**Упражнения в кроватке:**

**1.«Потягивание»** - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

**2.«Змея»** - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (4 раз) .

**3. Массаж живота**. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

**Упражнения на коврике:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОПУГАЙ** | |
| Жил на свете попугай.  Крылья шире расправляй. | (Руки в стороны, влево, вправо.) |
| Он любил летать всех выше,  Выше пальм, жирафов выше. | (Потянуться на носках, руки вверх.) |
| В гости к деткам прилетал,  Вместе с ними отдыхал, | (Делать приседания.) |
| Прыгал, кланялся, шалил,  С малышами говорил. | (Наклоны головы или туловища вперед.) |

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.

**Карточка №4. Декабрь.**

**Упражнения в кроватке:**

**1.«Потягушки**» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

**2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 1-й комплекс)**

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

**Упражнения на коврике:**

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опуститься на корточки.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х! » Повторять в течение 35—40 секунд.

**Карточка №5. Январь.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 2-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврике:

Вечер зимний в небе синем

(встать из-за стола)

Звезды синие зажег

(встать на носки, потянуться) .

Ветви сыплют синий иней

(потряхивая руками, потихоньку сесть)

На приснеженный снежок.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

**Карточка №6. Февраль.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 3-й комплекс)

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения на коврике:

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Шагать на месте.

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

**Карточка №7. Март.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

3.«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании  теста. (3-4 раза)

**Упражнения на коврике:**

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.

Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,

Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,

Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.

Бег на месте.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения**:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

**Карточка №8. Апрель.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

3. Массаж рук

1. Дети моют кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

**Упражнения на коврике:**

**ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ**

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз) .

**Карточка №9. Май.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» -  И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Упражнения на коврике:

ЖУК

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

**Карточка №10. Июнь.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

Упражнения на коврике:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

**Карточка №11. Июль.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

•Поглаживание области грудной клетки.

•«Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз, делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

**Упражнения на коврике:**

ПЯТАЧОК

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе. Встать, руки вверх и потянуться. Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. Руки вниз, шаг на месте.

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

**Карточка №12. Август.**

**Упражнения в кроватке:**

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза  3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3.«Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза) .

Упражнения на коврике:

|  |  |
| --- | --- |
| ЛЕШИЙ | |
| По тропинке леший шёл, | Ходьба на месте |
| На поляне гриб нашел.  Раз –грибок, два – грибок  Вот и полный кузовок. | Приседания |
| Леший охает, устал,  От того, что приседал. | Потягивание |
| Леший выполнил разминку  И уселся на тропинку. | Ходьба на месте |

**Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам. Смотри приложение № 1**

**Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).

2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

**Приложение № 1**

**Упражнения на массажном коврике**

Идеальный массажер для ног, в сочетании с гимнастикой - это [массажный коврик](http://vertebrolog.kiev.ua/ploskostopie/kovriki_massazhnie.php). Упражнения на таком коврике помогут восполнить недостаток двигательной активности. То, что мы получаем летом на галечном пляже, лужайке, песке в естественном виде, массажная поверхность коврика с “камушками” имитирует искусственно в домашних условиях осенью, зимой и в любое время года.

В результате регулярных занятий, массаж рефлекторных зон эффективно воздействует на организм в целом, стимулирует капиллярный кровоток, повышает иммунитет, приводит к улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата, повышает кожно-мышечный тонус, укрепляет мышцы стопы.

* Переминание с ноги на ногу. Исходное положение — стоя. Примите удобное устойчивое положение для стоп. В этом упражнении производится перенос опоры с одной стопы на другую. Концентрируйтесь на ощущении рельефа поверхности коврика. Опора — на разные участки стопы (пятка, наружная часть, пальцы). *1-2 минуты*.
* Круговое смещение опоры. Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч. Медленное вращение таза по (затем против) часовой стрелке с переносом опоры — носок левой ноги — наружное ребро левой стопы — пятка левой стопы — пятка правой стопы — наружное ребро правой стопы - носок правой ноги. *1-3 минуты.*
* Скольжение. Исходное положение — стоя. Примите удобное устойчивое положение для стоп. Опора на одну ногу и скользящие по поверхности движения другой с опорой в крайних точках. Движения вперед-назад, вправо-влево, круговые. Концентрация на ощущении рельефа поверхности коврика. *1-2 минуты.*
* Лыжи. Исходное положение — стоя. Движение по коврикам скольжением как на лыжах, коньках. Концентрация на ощущении рельефа поверхности коврика. *1-2 минуты.*

2. Упражнения с умеренной нагрузкой

*Направлены на укрепление мышц, фиксирующих стопу.*

* Перекатывание. Исходное положение — стоя. Удобная опора. Подъём на носки – опускание на пятки. Постепенно увеличивается амплитуда движений (высота подъёма). То же — одна нога впереди, другая сзади под углом 30 град. 1-3 минуты.
* Круговое перекатывание. Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч. Похоже на 2-е подготовительное упражнение, но с подъёмом на носки – наружную и внутреннюю ребра стоп — пятки. По и против часовой стрелки. *1-3 минуты.*
* «Чечётка». Исходное положение — стоя. Удобная опора. Одна нога опирается на пятку, другая в это же время – на носок. Затем перекат во взаимопротивоположных направлениях с постепенным увеличением амплитуды. *1-3 минуты.*
* «Перетаптывание на пятках». Исходное положение — стоя. Носки врозь, пятки на месте. Перемещение перетаптыванием носками вправо до крайнего положения, затем влево. *2-3 поворота.*
* «Перетаптывание на носках». Исходное положение — стоя. Удобная опора. Носки на месте. Перемещение перетаптыванием пятками вправо до крайнего положения, затем влево. *2-3 поворота.*
* Боковое движение перетаптыванием. Исходное положение — стоя. Удобная опора. Движения, чередуя упражнения 4 и 5 (по очереди с опорой на пятки и на носки).

3. Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы пальцев

* «Пятерня». Исходное положение — стоя, если трудно — сидя. Максимально развести пальцы стопы до напряжения. Удерживать так до 10 сек. Расслабить. *5-10 раз.*
* Сгибание и разгибание пальцев. *5-10 раз.*
* «Гусеница». Исходное положение — стоя, если трудно — сидя. Опора на одну ногу. Сгибая пальцы неопорной ноги, подтягивать её вперёд. Поменять ноги. Повторить *10-20 раз.* При хорошей подготовке — подтягивание всего веса тела за счёт пальцев ног с продвижением на 2-10 м.

4. Упражнения для мышц-супинаторов

* Исходное положение — стоя или сидя. Установка стоп на наружное ребро по очереди и затем одновременно. *20-50 раз.*
* Исходное положение — стоя. Установка стоп на наружное ребро с подтягиванием веса тела на эту ногу. Поочередно. *5-20 раз.*
* Исходное положение — стоя или сидя. Раскачивание на наружной стороне стопы.
* «Поезд». Исходное положение — стоя. Скольжение на наружной стороне стопы.
* «Мишка косолапый». Исходное положение — стоя. Ходьба на наружной стороне стопы.
* Исходное положение - стоя. Приседание на наружной стороне стоп. *10-30 раз.*

5. Упражнения для мышц, формирующих свод

* Исходное положение — стоя. Перекатывание с носков на пятки и обратно с разворотами стоп в крайних положениях и боковым передвижением таким образом.*2-5 минут.*
* «Твист». Исходное положение - стоя. Передвижение вбок, направляя то носки, то пятки навстречу друг другу. *2-5 минут*.
* Исходное положение — стоя. Ходьба на носках с подпружиниванием. Прямо, вбок и назад.

6. Ходьба по коврику

* Ходьба по коврику простая, спиной вперед, боком (руки на пояс, спина прямая) *5 минут.*
* Ходьба на носочках и пятках. *2-3 минуты.*
* Ходьба по коврику на внешней стороне стопы. *2-3 минуты.*
* Перекаты с пятки на носок *2-3 минуты.*
* Игры на коврике босиком.

**Ходьба по солевой дорожке.** Ребенок встает ногами на первую салфетку, смоченную солевым раствором, а затем переходит на вторую влажную, стирает соль с подошвы ног, и проходит на сухую, вытирая ступни насухо.

Приложение № 2

**Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего возраста.**

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

**«Умывайка»**

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладёт сзади на шею и ведёт одновремённо вперёд.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

**Примечание.**Умывание можно сопровождать стихами:

*Раз – обмоем кисть руки,*

*Два – с другою повтори.*

*Три – до локтя намочили,*

*Четыре – с другою повтори.*

*Пять – по шее провели,*

*Шесть – смелее по груди.*

*Семь – лицо своё обмоем,*

*Восемь – с рук усталость смоем.*

*Девять – воду отжимай,*

*Десять – сухо вытирай.*