**Коррегирующие упражнения**

**Профилактика плоскостопия**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

на внешней стороне стоны («медведь»),

с высоким подниманием колена («лось»),

в полуприседе («ежик»),

по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Профилактика нарушений осанки**

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь ( действия в соответствии с текстом)

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, а (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Поза «зародыш» (хатха-йога).

И.п. — лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5—6 секунд и вернуться в и.п . Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами, дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

**Дыхательно-звуковая гимнастика** «Полет на Луну».

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:

«Р-р-р-р». Повторить 4-6есть раз.

«Летим на ракете». И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести «Ах!». Повторить 4-6 раз.