**Вторник 14.04.**

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-25 минут!

Выполнить следущие задания:

1. *Разминка* (Выполняем 1 раз)



* Поднимаем руки вверх, тянемся.
* Повороты в сторону, руки на поясе.
* Наклоны в сторону.
* Наклоны вниз, ноги прямые.
* Махи ногами в стороны
* Махи ногами вперед-назад
* Сидя на четвереньках, выпремляемся прогибаемся в спине
* Прыжки «Крести, вместе, врозь, одна»
1. *Упражнения для формирования правильной осанки*
	1. **«Наклоны»**

Разведя руки в стороны, выполняем наклоны туловищем вперед и назад.

Выполняем 5-7раз

* 1. **«Ходьба с грузом на голове»**

Сохраняя правильную осанку, медленно ходим, удерживая какой-либо груз на голове.

Выполняем 1 мин.

* 1. **«Махи ногами»**

Находясь в положении «ноги вместе, руки опущены», ребёнок отводит правую ногу назад, а руки разводит в стороны и замирает, после чего повторяет упражнение с левой ноги.

Выполняем 5 раз правой ногой и 5 раз левой ногой

* 1. **«Велосипед»**

Лёжа на спине, ребёнок при помощи ног «крутит педали велосипеда»

Выполняем 30 сек.

* 1. **«Кошечка»**

Стоя на четвереньках, максимально прогибаемся в спине, голову запрокидываем вверх, далее спину плавно выгнуть вверх, голову опустить, прижав подбородок к груди.

Выполняем 5-7раз

* 1. **«Лодочка»**

Лежа на животе, поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног, задержаться на верху 3-5 сек.

Выполняем 5-7раз

**Игра «Горячий мяч»**

Лежа на животе, руки в крылышки, разогнув верхнюю часть спины, не касаясь локтями пола, передавать двумя руками мяч, откатывая его любому из играющих и возвращаясь в исходное положение.

1. *Упражнения на расслабление*
2. Стоя перед зеркалом, ребёнок, чередуя, сначала нарушает, а потом исправляет осанку.

Выполняем 5 раз.

1. Ребёнок прислоняется к стене пятью точками (затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки). Эти точки являются основными изгибами нашего тела, в норме они должны соприкасаться со стеной. После этого он выполняет различные движения, к примеру, приседания или разведение ног и рук в стороны, напрягая мышцы в среднем по 5 секунд

Выполняем 3-5 раз.

1. Сидя по-турецки. 1-2-Руки в стороны назад вдох 3–4 — Обхватить грудную клетку выдох.

Выолняем 5 раз.