**Комплекс лечебной гимнастики**

 **Вводная часть**.

 **Исходное положение: лежа на спине**

ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.

1.1-2-руки прямые поднять вверх - вдох, 3-4-в исходное положение - выдох.

2.1-2-согнуть ногу в коленном суставе (начиная со здоровой), 3-4-вернуть в исходное положение. Тоже другой ногой.

3. Держать ребёнка за руки. Переход в положение «сидя».

4. «Полумостик» с опорой на локти.

 **Основная часть.**

5. Руки прямые в сторону. Рисовать прямыми руками кружочки вперёд и назад с перерывами для отдыха.

6. Руки на поясе, одна нога согнута в колене, другая прямая, «рисовать» прямой ногой, носок на себя, кружочки внутрь – наружу от пола до колена. Смена положения ног, тоже другой ногой.

7. Руки на поясе, ноги прямые, 1-2-скользить стопой по голени другой ноги до колена, 3-4- вернуться в исходное положение, тоже другой ногой.

8. Руки прямые в стороны, ноги прямые на ширине плеч.1-повернуть носочки и ладони внутрь, 2-вернуться в и.п., 3-отвести носочки и ладони наружу, 4-вернуться в исходное положение.

9. Руки на поясе, ноги прямые рядом.1-2-согнуть ноги, разводя колени, соединить подошвы, 3-4-вернуться в исходное положение.

10. «Полотёр» и «Ладушки» стопами и ладонями.

11. Ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища, «насос»(вдох через нос, резкий выдох через рот).

12. «Качалка» - сядьте, подтяните колени и опустите голову. Положите руки под колени, можете соединить их замком. Округлив спину, раскачивайтесь, вперед и назад, поступательными движениями, похожими на движения кресла-качалки.

12. Кисти в замок под голову, локти на полу. «Велосипед» вперед-назад» по 30-60 сек.

14. «Бревнышко» - лечь на пол на спину, ноги вытянуты, но не скрещены, руки прижаты к груди, покачиваться из стороны в сторону.

**Исходное положение - лежа на животе.**

17. Ладони под подбородок. Одновременно сгибаем обе ноги в коленных суставах, медленно тянем пяточки к ягодицам.

18. Отведение прямой ноги в сторону. Тоже другой ногой.

19. «По-пластунски».

20. Кисти в замок на затылок. Поднять голову и грудь от пола и поворачивать туловище вправо-влево.

21. Кисти под подбородок, ноги прямые на ширине плеч. Пятками потянуться до пола внутри и снаружи.

22. «Лодочка по волнам».

23. Поочередное сгибание ног в коленных суставах.

24. «Пловец» правая рука и левая нога и наоборот.

25. «Лягушка» с грузом на ягодицы.

**Заключительная часть:**

**Исходное положение - сидя с опорой руками сзади:**

26. Ноги согнуты в коленях, выпрямить ноги – таз поднять.

27. Покачаться вперёд – назад, опираясь на кисти и стопы.

28. Поочерёдное отведение 2-х согнутых в коленях ног в стороны(или рисовать кружочки коленями в одну и другую сторону).

**Ходьба на четвереньках с грузом на спине.**

**Игра с мячом:** в положении сидя с опорой руками сзади – передача мяча друг другу ногами.