***Комплекс упражнений для детей 5 – 7 лет, часто болеющих ОРЗ***

1. *«Ходьба».* Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским» шагом в течение 1-3 минут. Дыхание произвольное.
2. *«Часики».* Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится – «тик», при наклоне влево – «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. *Упражнение с гимнастической палкой.* Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Палка опускается на уровне груди, одновременно произносится звук «ш-ш». Упражнение повторяется от 1 до 5 раз.
4. *«Дровосек».* Руки над головой сцеплены в «замок2, ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. *Бег.* Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2 минут.
6. *«Велосипед».* Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение повторяется от 2 до 6 раз. Дыхание произвольное.
7. *Звуковые упражнения.* Выполняются сидя на стуле. Глубокий вдох. На выдохе: дует ветер – «у-у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона – «кар-кар-кар»; лает собака – «гав-гав-гав). По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.
8. *«Плавание».* Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа брасс. Количество упражнений от 2 до 6 раз.
9. *Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.*) стоя. Упражнение начинают с 5 выдохов, постоянно удлиняя их и доводя количество до 10. Упражнение повторяется от 1 до 3.
10. *Спокойная ходьба*  на месте (30 – 40 секунд).

В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.