**Пятиминутка для здоровья**

**Упражнения для красивой осанки**

***Методические указания: Все упражнения повторять по 6-8 раз. Дыхание произвольное.***

**1. Исходное положение** – стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечами назад.

**2. Исходное положение** – стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Хлопок руками перед грудью, затем руки к плечам в «крылышки».

**3. Исходное положение** – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Отведите локти вперед, слегка скругляя спину, затем отведите локти назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

**4. Исходное положение** – стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Медленно потянитесь вперед, максимально выгибая позвоночник и отводя сцепленные в замке руки назад. Затем вернитесь в исходное положение.

**5. «Чайка»** Стоя прямо, поднимите руки в стороны до уровня плеч. На счет «раз-два-три» отводите их, насколько возможно, назад, на счет «четыре» возвращайте в исходное положение.

**6. Исходное положение** – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно располагаются по швам. Поднимите правую руку вверх, левую отведите назад, согните руки в локтях и постарайтесь соединить их за спиной, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, меняя положение рук.

**7. Исходное положение** – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполняйте повороты туловищем вправо и влево с максимальной амплитудой, таз остается неподвижным.

**Пальчиковая гимнастика**

(Упражнения для тренировки мелкой моторики рук)

**1.«Веер»** Ладони перед собой, пальцы прижаты («веер закрыт»). Широко расставлять и прижимать пальцы друг к другу (открываем и закрываем веер). Затем помахать кистями на себя и от себя. Повторить 4- 6 раз двумя руками одновременно.

**2. Пальчики здороваются**

Здравствуй, младший мой братишка,

Здравствуй, братик шалунишка,

Здравствуй, средний братец мой,

Здравствуй, мой братец мой второй.

Большой палец прикасается к мизинцу, безымянному, среднему, указательному. Повторить 2 раза.

**3. «Зайка»**

Средний и указательный пальцы выпрямлены («Ушки подняты»).

Большой, безымянный и мизинец – соединены «зайка шевелит ушками» – развести пальцы в стороны, соединить, сгибать и разгибать пальцы одновременно и поочередно. Повторить 2 -4 раза.

**4. «Теремок».**

На поляне теремок (сложить ладони «домиком»),

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в «замок»),

Из трубы идет дымок (сделать «колечки» из пальцев),

Вокруг терема забор (руки перед собой пальцы растопырить),

Чтобы не забрался вор (щелчки пальцами),

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук (кулачком постучать по ладони)

Открывайте, я ваш друг (широко развести руки в стороны, затем ладони сомкнуть одну поперек другой).

**5. Цепочка**

Подушечками пальцев поочередно касаться большого пальца. Затем на обеих руках из указательного и большого пальцев составляют колечко и сцепляют колечки так, чтобы получилась цепочка, с силой разорвать цепочку. Повторить 2-4 раза.