**Упражнения можно разделить на несколько  групп  по их значению для  здоровья детей.**

**1  группа** – общеукрепляющие и активизирующие упражнения.

Их  целесообразно  проводить в начале занятия, после сна.

«Здравствуй, солнышко!», «Ушки», «Массаж  головы», «Массаж  лица» и др.  Упражнение «Ушки» можно сопровождать стихами:

«Наши ушки хороши,                 Ушки белыми остались,

Разотрем их от духи,                   Значит плохо постарались,

8 раз потрем за ушком,               Ушки розовыми стали,

8 раз загнем мы ушки,                Значит верно растирали.

Козелочек повращаем,               Я теперь не первоклашка,

Мочку уха пощипаем                 А веселый Чебурашка.

И оттянем 8 раз.

**2 группа** – упражнения  на  развитие  мимики и артикуляции.

Они развивают воображение ребенка, способность к сопереживанию, развивают выразительность движений.

 «Курочка и цыплята», «Облака», мимическая разминка.

**3 группа** – упражнения по профилактике нарушений осанки.

Их можно проводить перед едой (сидя на стуле), после долгого сидения за столом (через 20-30 минут), когда наступает утомление мышц спины.

 Неправильная  осанка приносит огромный вред здоровью, особенно в период роста. Возникают деформации скелета, ухудшается работа всех органов, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит. Даже дыхание, слух и неправильный прикус зависят от нашей осанки. Все в организме взаимосвязано  и поэтому быть стройным – значит быть здоровым.

«Проверь осанку», «Дерево», «Буратино», «Зернышко», «Чайка».

**4 группа** – упражнения на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей.

      Они обязательно проводятся в осеннее – зимнее время или в течение  всего года с учетом состояния здоровья детей. Их можно проводить во время гимнастики, физкультурных занятий, после сна.

       Профилактику заболеваний верхних дыхательных путей можно осуществлять, научив детей дышать через нос, укрепляя мышцы глотки.

      Преимущество носового дыхания заключается в том, что воздух, проходя через нос, согревается, увлажняется, очищается и обеззараживается, при подобном  дыхании легкие намного лучше вентилируются и на 25%,  по сравнению с ротовым дыханием, повышается поглощение кислорода. Выключение носового дыхания приводит к кислородному голоданию, снижению аппетита у ребенка, нарушению обмена веществ.

«Козелок», «Ворона», «Лошадка», «Лёвушка» и др.

 (Дыхательные упражнения проводятся только в хорошо проветренном помещении, либо на свежем воздухе).

**5 группа** – упражнения по профилактике близорукости.

      Перегрузка мышечного аппарата глаз, повышение внутриглазного давления и перерастяжение глазного яблока обуславливают развитие близорукости.

      Упражнения на профилактику глазных болезней целесообразно проводить через 15 – 20 минут от начала зрительной работы.

«Жмурки», «Моргание», «Массаж век».

**6 группа** – упражнения на релаксацию, расслабление.

      Это упражнения на расслабление напряженных мышц. Они снижают поток импульсов в кору головного мозга, уменьшают утомление центральной нервной системы, что в свою очередь улучшает настроение и повышает жизненный тонус.

      Упражнения на релаксацию проводятся при появлении признаков утомления (по необходимости, желательно с музыкальным сопровождением).

«Бабочка», «Плаксы», «Холодно – жарко», «Танцуем сидя», «Кипарис», «Дуга», «Кукла».