

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического совета

МАДОУ д/с № 61 города Тюмени

от «30» августа 2019г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

д/с № 61 города Тюмени

 С.В.Захарова

«30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»

для детей 4-7 лет

Автор-составитель:

Сухач И.И.,

педагог доп.образования

Тюмень, 2019г

Оглавление:

1. Пояснительная записка
2. Цель, задачи
3. Содержание программы
 - 3.1. Календарный учебный план
 - 3.2. Учебно-тематический план
 - 3.3. Методы, формы работы
3. Оценочные материалы
4. Ожидаемые результаты
5. Организационно-педагогические условия
3. Список литературы

Приложение

Целевой раздел

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывают влияние неблагоприятные факторы: наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, гиподинамия, несоблюдение оптимального режима дня, переутомление и др. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Особенности программы:

Рассматривается под оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия).

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа вариативна. (Например, комплекс ОРУ можно заменить комплексом ритмической гимнастики, в музыкальный репертуар можно включать знакомые песни, упрощать или усложнять двигательные задания в соответствии с возрастом и особенностями детей.)

Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни.

Использование малых форм народного фольклора.

Программа предполагает целенаправленно организованный образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

формирование привычки к здоровому образу жизни;

формирование двигательных навыков и умений;

развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 4-7 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к четырем -шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую

основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Планируемые результаты освоения Программы

Обучающиеся должны знать:

правила поведения в зале;

технику безопасности;

основную терминологию для обозначения частей тела (ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа);

технику правильного дыхания;

что такое мышцы, для чего мышцам разминка;

разминочные комплексы ОРУ;

упражнения для профилактики плоскостопия;

упражнения, направленные на формирование правильной осанки;

комплексы дыхательной гимнастики;

элементы детской йоги

Обучающиеся должны уметь:

непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;

выполнять ОВД и ОРУ;

исполнять танцевальные комбинации с текстом и без текста;

ориентироваться в зале, строится в шеренгу, колонну по 1, 2, 3; в круг.

согласовывать движения с музыкой;

выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять элементы игрового самомассажа.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Результаты:

личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, к народной и мировой культуре, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;

образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей. Формами подведения итогов реализации данной программы являются: (диагностика физического развития детей, анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми, открытое занятие).

Содержательный раздел

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Месяц
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Приемы оздоровления.	2	Сентябрь
2	Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	2	
3	Если хочешь быть здоров	2	
4	Значение и способы закаливания	2	
5	Подвижные игры (Прил. №1) Элементы самомассажа (Прил. №5)		
	Упражнения на релаксацию(Прил. №6)	2	Октябрь
6	Дыхательная гимнастика(Прил. №4) Упражнения для освоения техники основных видов движений. Подвижные игры (Прил.№1)	2	
7	Подвижные игры (Прил. №4) Элементы самомассажа (Прил. №5)	2	
8	Упражнения для освоения техники основных видов движений (Прил. №2) Элементы самомассажа (Прил. №5)	2	
9	Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию (Прил. №6)	2	Ноябрь
10	Общеразвивающие упражнения, ОВД, подвижные игры. (Прил. №3)	2	
11	Общеразвивающие упражнения, ОВД, подвижные игры. (Прил. №3,1,2)	2	
12	Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию (Прил. №1,6)	2	

- 13 Упражнения на развитие равновесия и координации. Дыхательная гимнастика (Прил. №1,2,4) 2 Декабрь
- 14 Упражнения на гимнастической скамейке, подвижные игры. (Прил. №,1) Релаксация (Прил. №6) 2
- 15 Упражнения на развитие равновесия и координации. Подвижные игры (Прил. №3,1,2) 2
- 16 Упражнения на развитие равновесия и координации. Дыхательная гимнастика(Прил. №4) 2
- 17 Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие равновесия и координации. (Прил. №3,1,2) 2 Январь
- 18 Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. Дыхательная гимнастика. 2
- 19 Общеразвивающие упражнения и подвижные игры с гимнастической палкой 2
- 20 Элементы йоги. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных умений. 2
- 21 Элементы баскетбола. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных умений. 2 Февраль
- 22 Элементы футбола. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных умений 2
- 23 Элементы волейбола. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных умений 2
- 24 Упражнения для профилактики плоскостопия. (Прил. №3,1,2) Элементы самомассажа ног 2
- 25 Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. Элементы самомассажа ног (Прил. №3,1,2) 2 Март
- 26 Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками (Прил. №3,1,2) 2
- 27 Занятие на корригирующих дорожках.

- Упражнения для профилактики плоскостопия. (Прил. №3,1,2) 2
- 28 Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками 2
- 29 Упражнения и подвижные игры с гантелями, канатом 2 Апрель
- 30 Упражнения и подвижные игры по желанию детей. Дыхательная гимнастика. Элементы самомассажа. Упражнения на релаксацию. (Прил. №3,1,2) 2
- 31 Упражнения и подвижные игры с кочками и массажными дорожками 2
- 32 Эстафеты с использованием физкультурного оборудования 2 Май
- 33 Диагностика физической подготовленности. 2

Итого: 66 часов

Содержание программы

Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием

Если хочешь быть здоров (6 часов)

Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к закаливанию, К своему здоровью.

Дыхательная гимнастика

Упражнения для освоения техники основных видов движений Элементы самомассажа

Упражнения на релаксацию

Сохрани свое здоровье сам.

Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать интерес к физическим упражнениям, самомассажу. Дыхательная гимнастика Элементы самомассажа Подвижные игры для освоения техники основных видов движений. Упражнения на релаксаци. Забота о глазах.

Что могут глаза. Цель: профилактика нарушений зрения. Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию

Здоровый образ жизни

Цель: формирование привычки ЗОЖ Общеразвивающие упражнения, ОВД, подвижные игры. Упражнения на релаксацию

Мышцы, кости и суставы

Цель: Дать детям представления о косномышечной системе организма человека. Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры.

Осанка - стройная спина. Цель: учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату. Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

Спорт — это здоровье.

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, воспитывать желание заниматься спортом. Практические занятия. Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие физических качеств и двигательных умений. Спортивные упражнения и подвижные игры.

Руки, ноги и я.

Цель: дать детям представление о профилактике плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Элементы самомассажа Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.

Цель: осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений. Игры на развитие мелкой моторики. Элементы самомассажа Дыхательная гимнастика. Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.

Будь здоров

Цель: формировать осознанное отношение к своему здоровью Дыхательная гимнастика. Элементы самомассажа. Упражнения и подвижные игры по желанию детей. Упражнения на релаксацию. Программа-минимум. Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

Беседы познавательного характера.

Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.

Упражнения на развитие равновесия и координации, физических качеств.

Дыхательную гимнастику.

Элементы самомассажа.

Упражнения на релаксацию.

Режим и форма проведения занятий

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.).

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, элементы самомассажа, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения. Заключительная часть занимает 3-5 минут.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), игры на внимание, игры малой подвижности, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению положительного эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований: -развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений; -создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте; постоянно расширять

область задач, которые дети решают самостоятельно; -постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу; -тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца; - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата; -своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу; -дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае; -поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Приложение

Приложение №1

Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Ель, елка, елочка Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки- «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Вот какой хороший мяч Между ног его запрячь. Повернись и оглянись Мячик на пол не катись. Кто самый меткий 26 Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спаситься от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах» Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото» Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски

наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5- 2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Держи голову прямо Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300). Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски. Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены. Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение. Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и

положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо **Необходимый инвентарь.** 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп. Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию. Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке. Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку. В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке. Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот **Необходимый инвентарь.** Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей. Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной. Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения: Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох). Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо- влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево. Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.) Завершается занятие следующими упражнениями: из положения, лежа на спине: согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим"); поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед"); перекатываться с живота на спину и обратно; встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох). Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги **Необходимый инвентарь.** Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150- 200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп. Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке. Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед. По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседа; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с большим размахом и вытягиванием ног. По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку). Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно **Необходимый инвентарь.** Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов. Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца. Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток **Необходимый инвентарь.** Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих. Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1- 1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки

касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения: медленно присесть и встать, скользя руками по стене; поднимать и опускать руки; поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок. Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

Перетягивание Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки. 31 Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах. Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия. Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ. **Восточный официант** Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника. Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или

поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног. Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы. Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх. Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах. Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных 33 направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места. Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся

неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы. Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса. Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверх; те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру

Рыбки и акула Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве. По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбежаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см. Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекачивая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков). Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец

своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложить шишки. Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1). Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками». Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки». Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее. Инвентарь: обручи по количеству команд. Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем 35 обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание. Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечносвязочного аппарата стопы.

«Веселые бельчата».

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

Выполнение: 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые ежата».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1-3 - прыжки на носках;

4 - поворот на 90», руки на поясе;

5-8 - ходьба на месте.

«Веселые зайчата».

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

Выполнение: 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые крольчата»

. И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

Выполнение: 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

«Веселые щенята».

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. Выполнение: 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.

«Вращение стопы».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

Выполнение: 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

«Град барабанит по крыше».

И.п. - сидя на скамье (стуле),

Выполнение: 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; руки произвольно.

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков».

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Зарядка для стоп».

И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

«Кошечка проснулась, потянулась».

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисички танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п.

«Лисята прыгают».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

Выполнение: 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3- 4 - прыжок на носочках влево; 5- 6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

«Лисята шагают».

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Медвежата кружатся».

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

Выполнение: 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

«Медвежата

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

Выполнение: 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй квадрат».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать

квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй круг».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14и.п.

«Нарисуй месяц».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п. «Нарисуй молнию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-4 -зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5- 8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9- 12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй овал».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

Выполнение: 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14и.п.

«Нарисуй прямоугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

Выполнение: 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13- 14-и.п.

«Нарисуй прямую линию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой

стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй треугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

Выполнение: 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14- и.п.

«Неваляшка».

И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.

«Ножки удивляются».

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют».

И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Передай мешочек».

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

«Подними палочки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

«Поиграй пальчиками».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

Выполнение: 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3- 4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.

«Потяни пяточки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

«Пяточки танцуют».

И.п. - основная стойка.

Выполнение: 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Звери приветствуют гостей» .

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.

«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой

«Тигренок готовится к выступлению»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

Выполнение: 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в 41 коленях не сгибать.

«Великолепный волчонок»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.

Выполнение: 1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.

«Забавный медвежонок»

И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.

«Танцующий слоненок»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

«Ясный месяц» У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.

И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.

Выполнение: «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит.

Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

Выполнение: «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.

«Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. И.п. — сидя, ноги вытянуты.

Выполнение: Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве

«Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.

«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. «Страшная молния»

Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.

И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.

«Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.

И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. «Соберем ленточки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.. Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

«Соберем палочки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные палочки.

«Соберем платочки».

И.п. - то же. Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. «Соберем пуговицы».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Соберем шарики».

И.п. - сидя на скамье (стуле), Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. руки произвольно.

«Тигрята танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.

«Фонарики».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.

Выполнение: 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.

«Цветочки после дождя распустились».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Выполнение: 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами

одновременно; 19-20-и.п

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

«Гармошка» стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний.

«Самолет»

И.п. - о.с., руки в стороны

Выполнение 1 Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.

«Гармонь»

И.п.- о.с., руки в стороны

Выполнение 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний

«Шлагбаум»

И.п. - о.с., руки врозь.

Выполнение 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний. «Веселые ребята».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

Выполнение 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п.

«Голова -мяч».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.

«Зарядка для головы».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.

«Нарисуем круг подбородком». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону. «Обними себя». основная стойка.

1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п. «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. И.п. - основная стойка.

Выполнение 1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону.

«Покажи ладошки».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.

«Покачай головой».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.

«Послушай».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Посмотри на облачко». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.

«Посмотри по сторонам». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.

«Посмотри, что за спиной». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.

«Посмотри, что наверху». основная стойка.

1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;

3-4- и.п.

«Потянись к солнышку». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.

«Почеси ушком плечико». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону. «Присядем».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;

3-4 - и.п.

«Пружинка».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-3 - пружинящие наклоны вперед- вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.

«Птицы хлопают крыльями». И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.

«Хлопок».

И.п. - основная стойка.

Выполнение 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4

- и.п.

«Вертушка»

И.п. - стойка ноги врозь

Выполнение 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. То же другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.

«Неваляшка».

И.п. - стойка ноги

Выполнение 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой, ноги врозь, руки «в замке» за головой. собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Потяни спинку».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.

Выполнение 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.

«Посмотри вокруг».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.

Выполнение 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.

«Дровосек».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.

Выполнение 1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.

«Дотянись до пяточки».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.

«Посмотри- те вы на нас».

И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.

Выполнение 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Любопытные ребята».

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. Выполнение 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.

«Ключик»

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

Выполнение 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.

«Дотянись до пальчиков».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.

«Дотянись до пола».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.

«Мы танцуем». И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Повернись».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Поворот».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.

«Потянись к ноге».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.

«Зарядка для рук».

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.

Выполнение 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.

«Заведи мотор».

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. Выполнение 1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9- 10- и.п.

«Где же наши пяточки?». И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.

«Мельница».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.

«Мы - силачи».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.

«Поворот».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.

«Руки к плечам».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);

3-4 - и.п.

«Я себя люблю».

И.п. - стойка ноги врозь.

Выполнение 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.

«Я хочу обнять весь мир». И.п. - стойка ноги врозь..

Выполнение 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.

«Зонтик».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверху; 7-8 - и.п.

«Лебедь спрятал голову под крыло».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.

«Птицы приготовились к полету».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.

«Птицы тренируют крылья».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 - руки к плечам; 11-12 - руки в стороны; 13-14 - и.п.

«Резинка».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.

Выполнение 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.

«Сожми кулачки».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

Выполнение 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.

«Воробышек».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Выполнение 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.

«Нарисуем круг».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

Выполнение 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14 - и.п.

«Гуси полетели».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10 - и.п.

«Зарядка для плеч».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.

«Нарисуем круг плечом».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.

«Насос».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.

«Плечи танцуют».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.

«Подними плечико».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п.

«Сделай круг».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.

«Удивись».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

Выполнение 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.

«Зайчишки».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

Выполнение 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.

«Нам весело».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

Выполнение 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.

«Вешаем белье»

И.п - полу присед, руки вперед.

Выполнение 1 Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Улитка»

И.п - полуприсед, руки на бедрах

Выполнение 1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз.
Темп средний.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА

«Пружинка»

И.п - стойка на коленях, руки

Выполнение 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево. вперед. 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. «Партизан»

И.п. - лежа на животе Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний «Ласточка летит».

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

Выполнение 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.

«Рыбий хвост»

И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза

«Лук»

И.п. - лежа на животе, руки в стороны.

Выполнение 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз.

Темп средний и медленный

«Лодочка»

И.п. - лежа на животе, руки вперед.

Выполнение 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Рычаг»

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.

Выполнение 1 Мах правой ногой в сторону 2 И.п. Тоже на др боку 8-16 раз. Темп средний.

«Лодочка»

И.п. - лежа на полу, на животе

Выполнение 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Самолет»

И.п. - лежа на полу, на животе,

Выполнение 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги руки врозь. на полу. 2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Дотянись коленом до пола».

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

Выполнение 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.

«Ножницы»

И.п. - лежа на спине, ноги вперед. Скрестные движения ногами. 8-16 раз.

Темп средний и быстрый.

«Железный мост».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. Выполнение 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине, руки вверх. Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый «Бревнышко».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

Выполнение 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).

«Заборчик».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.

Выполнение 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.

«Рыбка на спине»

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

Выполнение 1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Потяни ножки».

И.п. - лежа на спине, руки за головой. Выполнение 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.

«Нарисуем круг».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

Выполнение 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.

«Покажи свои ножки».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

Выполнение 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п. «Маленький мостик»

И.п. - лежа на спине, согнув ноги.

Выполнение 1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Шарик»

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 816 раз. Темп медленный.

«Клубочек».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.

«Куклы».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п.

«Ножницы».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.

«Подними ножку».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.

«Потяни носочек».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.

«Ручки танцуют».

И.п. - лежа на спине.

Выполнение 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. «Царевна лягушка»

И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек «Руль»

И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.

Выполнение 1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др сторону 8-16 раз. Темп средний.

«Складка»

И.п. - сидя, ноги вместе впереди.

Выполнение 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Обними ножку»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.

Выполнение 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний.

«Чебурашка»

И.п. - сидя, руки за голову.

Выполнение 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.

«Книжечка»

И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.

Выполнение 1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный.

«Волна».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.

«Длинные и короткие ноги».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.

«Угол».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4-и.п.

«Уголок двумя ногами».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.

«Уголок одной ногой».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.

«Дотянись до ноги».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе

Выполнение 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев.

одноименной ноги; 5-8 - и.п «Наклон».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п.

«Поворот».

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнение 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.

«Посмотри, как вокруг красиво».

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п.

«Колобок»

И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди Перекаты впередназад. 8-16 раз. Темп медленный.

«Винтик»

И.п. - стойка на коленях, руки за голову.

Выполнение 1-2 Поворот туловища на право 3-4 И.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Сова летит».

И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.

Выполнение 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.

«Дотянись до пяточки».

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.

Выполнение 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Кошечка».

И.п. - стойка на четвереньках.

Выполнение 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться,

«проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п

«Птички пьют водичку»

И.п. - стойка на коленях руки внизу.

Выполнение 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Ежик»

И.п. - стойка на коленях, руки вверх.

Выполнение 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Мельница»

И.п. - стойка на коленях, руки врозь.

Выполнение 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3-4 И.п. То же влево. 8-16 раз. Темп средний.

«Достаем спину»

И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

Выполнение 1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Окошко»

И.п. - стойка на коленях.

Выполнение 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Кобра»

И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.

Выполнение 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный.

«Кошечка»

И.п. - упор на коленях

Выполнение 1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.

«Кошка машет хвостиком» И.п. - упор на коленях.

Выполнение 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний

«Маленький шлагбаум» И.п. - упор на коленях.

Выполнение 1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний.

«Черепашка»

И.п. - упор на коленях.

Выполнение 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Скалка»

И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты Выполнение 1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза Темп медленный и средний

«Бабочка»

И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек

«Мамины помощники»

И.п.- стойка ноги врозь.

Выполнение 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. Темп медленный.

«Змейка»

И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. Выполнение 1-2 Разогнуть руки, прогнуть голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз.

Темп медленный

Приложение №4

Комплексы дыхательной гимнастики

№ 1 Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

№ 2 Котята

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу» № 3 Котята и собачки

Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

№ 4 Самолёты По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух»

№ 5 Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

№ 6 Надуй шарик

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф- ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш- ш».

В конце – хлопок в ладоши.

№ 7 Паровоз с грузом

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты) № 8 Поймай пчёлку

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

№ 9 Пузырь

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. № 10 Снежинки

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки и ветерок кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

№ 11 Солнышко и дождик

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№ 12 Спрятался

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками). При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произносятся «туп- туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят:

«С-с-с-с» (2 – 3 мин).

№ 14 Часики

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)

№ 15 Трубочка

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)

№ 16 Петух

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз) № 18 Насос

Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с- с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)

№ 19 Вырасти большой

Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)

№ 20 Гуси

Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»

№ 21 Каша кипит

Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

№ 22 Дыши спокойно

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

№ 23 Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят Хомячки по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

№ 24 Цветочки

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 элементы самомассажа

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно- игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом. Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки. Исходное положение лежа на боку в группировке. 2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро... Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза. 3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики. Потирание ладоней 4-6 раз. Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза. 4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки. Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза. 5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили. Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза. 6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили верх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны. Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза. 7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев. Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза. 8. Пора будить глаза. Шея у медведя

не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки. Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые. 9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти. Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при 63 движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз. Самомассаж ушей. 11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза. Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий. 12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата. Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области. 13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся. Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза. 14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверхвниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза. Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе. Повторили то же с другой лапкой. 15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно

слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза. 16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, 64 плотно прижимает ладошки к телу

ПРИЛОЖЕНИЕ №6 Релаксация

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

этап

Лечь удобно и расслабиться.

этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела. Вводная часть перед каждым настроем Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настрои “Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надуют и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног “Спящий котёнок” Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята

устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2– 3 раза). “Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза). Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица “Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются

мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза). “Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-

3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-

3 раза).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочарова Н.И., Сазонов В.В. Как правильно и интересно организовать работу по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. - Орёл, 1996. 2. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника. Пути формирования\\ Программно-методическое пособие, 2007г.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.

Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000. 5.
Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.

Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва. 2005

Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Москва. 2005

Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва. 2005

9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры \ авт.-сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007.

10. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

11. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 12. Маханева М.д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников образовательных учреждений- М.: Издательство Аркти, 2000.

13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.

14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М: Издательство ГНОМ и Д, 2009 .

Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000.

Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.

17. Граббед Р. Игры для малышей от года до шести. – М.: Росман, 1999.

18..Вавилова «Учите лазать, бегать, прыгать» М.: Гном-Пресс, 2003. – 161с. 19. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.