

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Принято
Решением Педагогического
совета протокол № 3 от
27.05.2022г.

Утверждено
приказом от 01.06.2022 № ДС81-11-
143/2
Заведующий МБДОУ № 81
«Мальвина» О.В.Чарыкова

Подписано электронной подписью

Сертификат:

6D3B52004BADB28345B280F8630216B4

Владелец:

Чарыкова Оксана Владимировна

Действителен: 18.06.2021 с по 18.06.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок реализации программы – 9 мес.
Количество часов в год – 76 ч

Составитель программы: Тюменцева Кристина Александровна,
педагог дополнительного образования

г.Сургут

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Здоровячок»
 муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 детского сада № 81 «Мальвина»

Название дополнительной (общеразвивающей) программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровячок»
Направленность курса	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О.педагога, реализующего ДОПр	Тюменцева Кристина Александровна
Год разработки	2022г.
Реквизиты локального акта об утверждении	Приказ №ДС81-11-143/2 от 01.06.2022г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель, задачи ДОПр	Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста. Задачи: 1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений; 2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти; 3. Способствовать формированию правильной осанки; 4. Содействовать профилактике плоскостопия; 5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем; 6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста; 7. Знакомить детей с различными видами спорта.
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень: - развития основных физических качеств; - музыкально-ритмических способностей; - здоровья.
Возраст детей, подлежащих обучению по курсу	4-7 лет
Сроки реализации	Учебный период: сентябрь - май
Форма образовательной деятельности по курсу	Групповая (10-14 человек)
Общее количество часов образовательной нагрузки –	Для детей 4-5 лет – 2 раза в неделю (с 01.09.2021 по 31.05.2022г.)

количество занятий с детьми (по возрастам)	Для детей 5-7 лет – 2 раза в неделю (с 01.09.2021 по 31.05.2022г.)
Продолжительность занятий (по возрастам), мин.	Дошкольный возраст 4-5 лет – 20 мин. Дошкольный возраст 5-7 лет – 30 мин.
Наличие условий для реализации ДОПр:	
- кадровые	Педагог дополнительного образования
- развивающая предметно-пространственная среда – специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Зал ЛФК
- учебно-методический комплект	Фитболы (диаметр мяча 55см); гимнастический коврик; гантели; мячи; скакалки; степ – платформа; обручи и другой спортивный инвентарь; музыкальный центр.

Содержание

1	Пояснительная записка	5
1.1	Направленность, новизна	6
1.2	Актуальность. Цели и задачи	7
1.3	Возрастные и индивидуальные особенности	8
1.4	Организационно-педагогические условия реализации. Формы и режим занятий Сроки реализации программы, организация занятий	9
1.5	Ожидаемые результаты	10
2	Учебно-тематический план	10
3	Содержание курса	11
4	Календарный учебный график	11
5	Методическое обеспечение	12
6	Условия реализации	17
7	Список используемой литературы	17

Аннотация к программе. Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно - спортивной направленности «Здоровячок»* актуальна тем, что раскрывает для детей новое направление в здоровьесберегающей технологии.

«Здоровячок» - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Данная программа рассчитана на учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю для каждой группы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребность разработки и внедрения программы в образовательный процесс обоснована тем, что непрерывность дополнительного образования, занятость и оздоровление детей в учебный период является необходимым требованием времени.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями),

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р,

- Постановлением Правительства РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20),

- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242,

- Нормативными и уставными документами МБДОУ

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

На протяжении семи лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору

головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-спортивные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Оптимальный режим занятий, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

«Здоровячок» объединяет в себе различные виды двигательной активности.

1.1. Направленность, новизна.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - стартовый.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет).

Отличительные особенности заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

«Здоровячок» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации

программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя фитнес, фитбол – аэробику, стретчинг, обязательный минимум, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. «Здоровячок» – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

1.2. Актуальность. Цели и задачи.

Данный курс актуален тем, что раскрывает проблему здоровья подрастающего поколения. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении

должны играть дошкольные образовательные организации.

Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
3. Способствовать формированию правильной осанки;
4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста;
7. Знакомить детей с различными видами спорта.

Форма и режим занятий:

- групповая, численностью 5-9 обучающихся в группе;
- периодичность занятий - 2 раза в неделю;
- продолжительность занятия – 20-30 минут.

Форма проведения занятий: групповая, подгрупповая продуктивная деятельность педагога и ребёнка.

Количество детей в группе 5-9 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

1.3. Возрастные особенности воспитанников.

Пятый год жизни (средняя группа).

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Шестой год жизни (старшая группа).

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей

рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

1.4. Организационно-педагогические условия реализации курса.

Формы и режим занятий.

Информационная справка об особенностях реализации

Общий срок реализации курса	Учебный период: сентябрь - май
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Формы обучения	Групповая, подгрупповая
Возраст воспитанников	4-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	5-9 детей
Количество часов в неделю	2ч.
Общее количество часов	76 часов

1.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень:

- развития основных физических качеств;
- музыкально-ритмических способностей;
- здоровья.

Форма представления результатов:

- итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Мониторинг: В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество академических часов			Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Фитбол-аэробика	1	14	15	Наблюдение
2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, гантели, обручи)	2	13	15	Наблюдение
3	Игровой стретчинг	1	14	15	Наблюдение
4	Танцевальная гимнастика	1	9	10	Наблюдение
5	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	1	8	9	Наблюдение
6	Степ-аэробика	1	11	12	Наблюдение
ИТОГО:				76 часов	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов (акад ем.)	Дата проведения зан. (план)	Дата проведения зан. (факт)
1	Вводное занятие: Знакомство с фитбол-мячами. С техникой безопасности. Комплекс упражнений	15		
2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи, гантели)	15		
3	Игровой стретчинг Игропластика игротанцы	15		

4	Танцевальная гимнастика	10		
5	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения пальчиковая гимнастика	9		
6	Степ - аэробика Знакомство со «Степ - платформой» Техника безопасности	12		
	Итоговое занятие «Здоровячок»			

3. СОДЕРЖАНИЕ.

- Вводная часть
 - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;
- Основная часть
 - комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
 - задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
 - подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;
- Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

4. Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1						Вводное занятие: Знакомство с футбол-мячами. С техникой	Зал ЛФК	
						безопасности. Комплекс упражнений		

2						Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи, гантели)		
3				Групповая		Игровой стретчинг Игропластика игротанцы	Зал ЛФК	Наблюдение
4				Групповая		Танцевальная гимнастика	Зал ЛФК	Наблюдение
5				Групповая		Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения пальчиковая гимнастика	Зал ЛФК	Наблюдение
6				Групповая		Степ - аэробика Знакомство со «Степ - платформой» Техника безопасности	Зал ЛФК	Наблюдение
				Групповая		Итоговое занятие «Здоровячок»	Зал ЛФК	Наблюдение

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

Формы обучения:

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

Методы обучения:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения.

4.1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения. **Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 1). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Стрэтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей

организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения

укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

4.2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного

диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»

- упражнения в равновесии с фитболами,
- упражнения в равновесии со стэп-платформами.

Общеразвивающие упражнения без предметов : «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи»,

«Ящерица».

Суставная гимнастика: «Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Вывеситься», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

Музыкально-ритмические упражнениями: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги. Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.

Организация занятий осуществляется в специально оборудованном спортивном зале МБДОУ. Зал оснащен спортивным оборудованием и музыкальным центром.

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

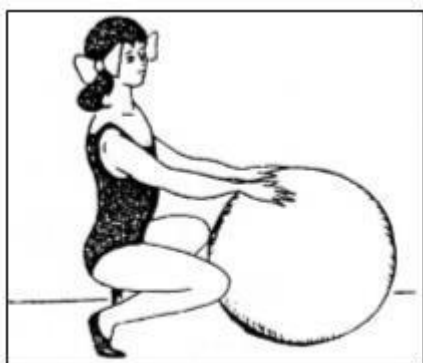
1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель,2008. - 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь / Сост. Виноградова Н.А. и др. - М.: Айрис-пресс, 2005. -400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Бересневой. - М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное

- пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. - СПб.:Речь, - 2009.-176с.
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- 10.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
- 11.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская - Волгоград: Учитель, 2009.
- 12.Интернет – ресурсы
- 13.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.

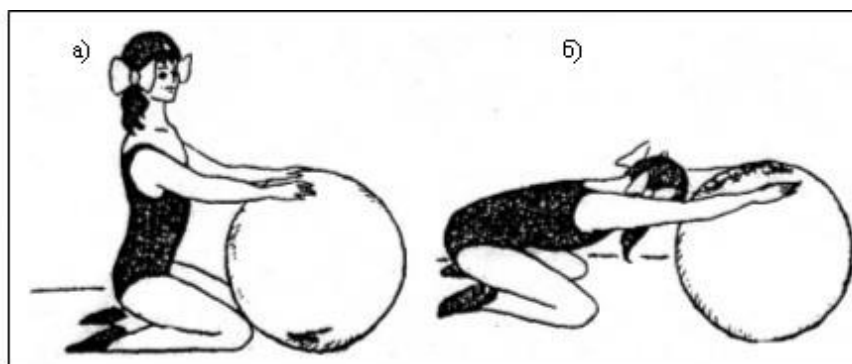
Приложения

Приложение 1

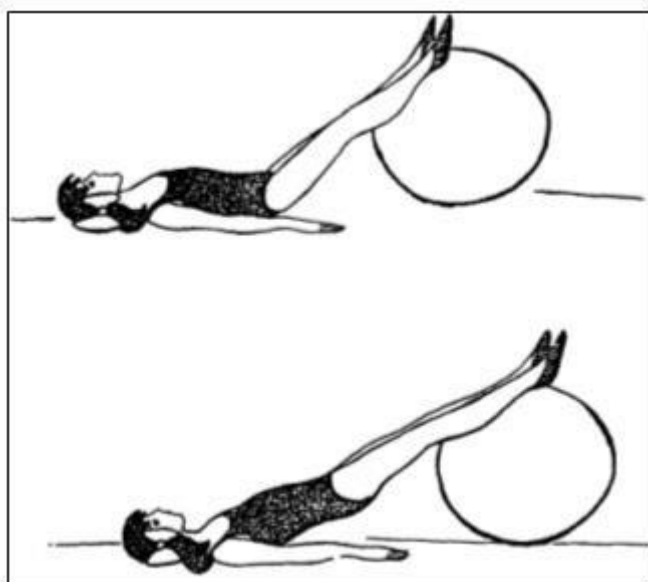
Примерный комплекс упражнений с фитболами



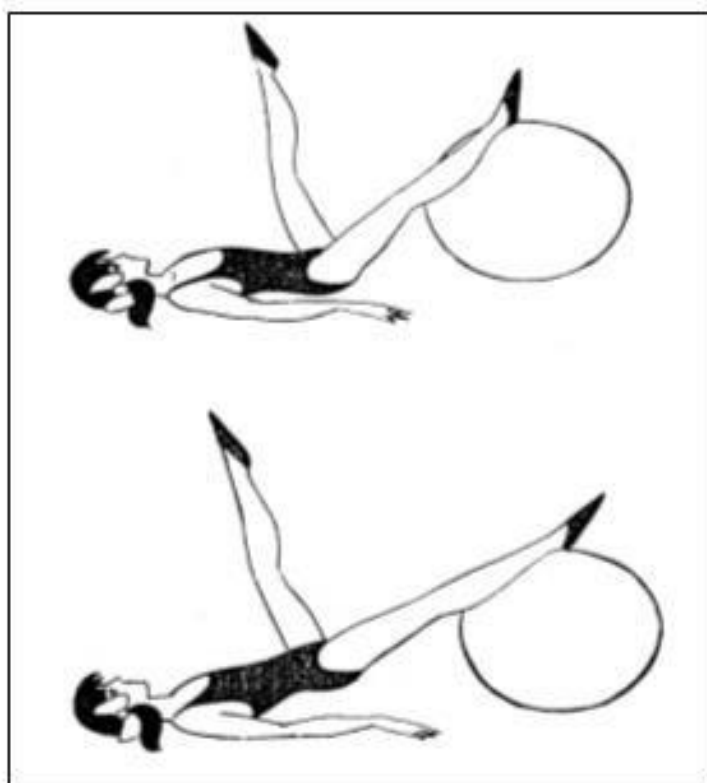
Присед с опорой руками на фитбол



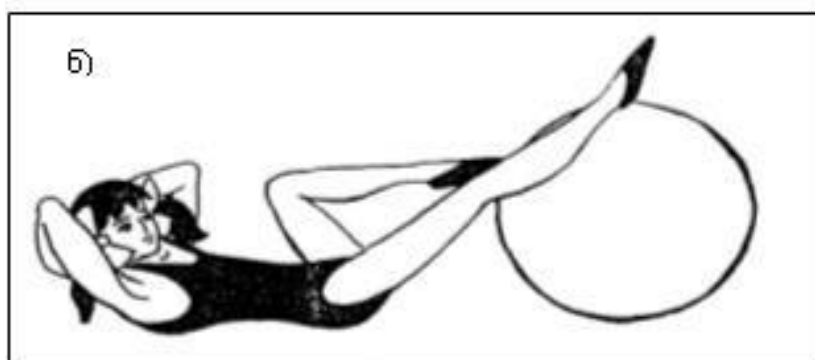
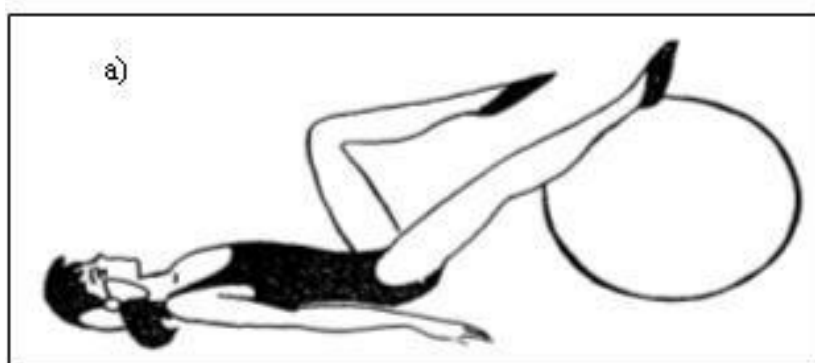
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;



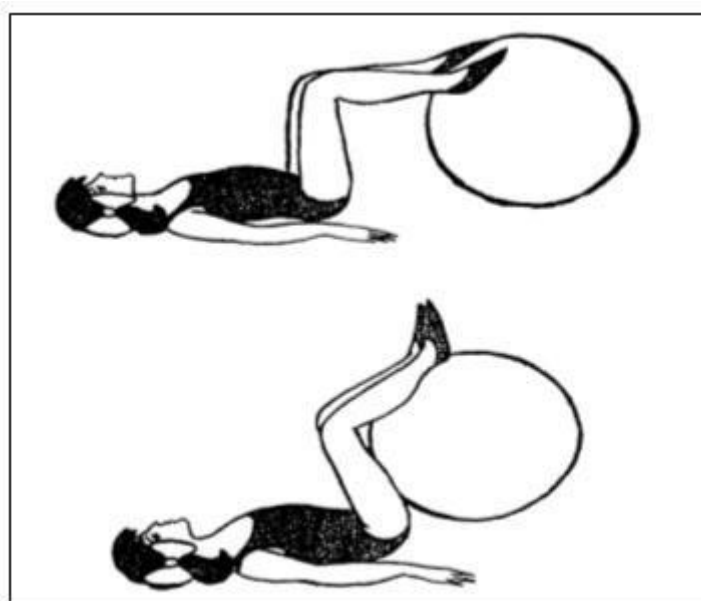
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



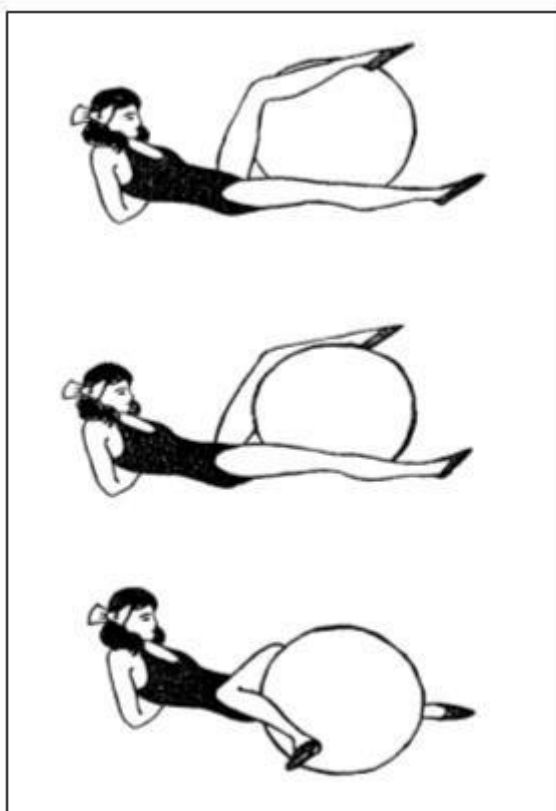
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



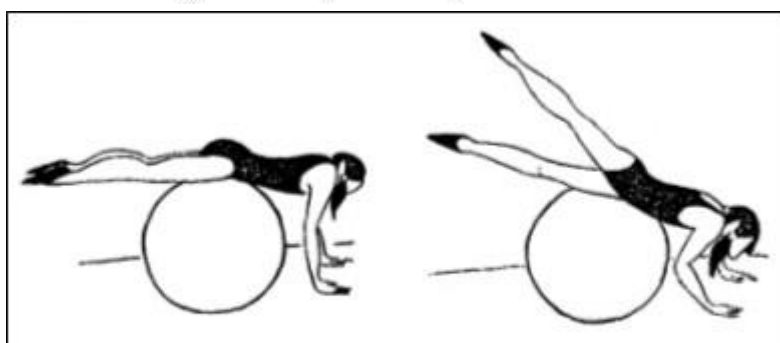
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе,
приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



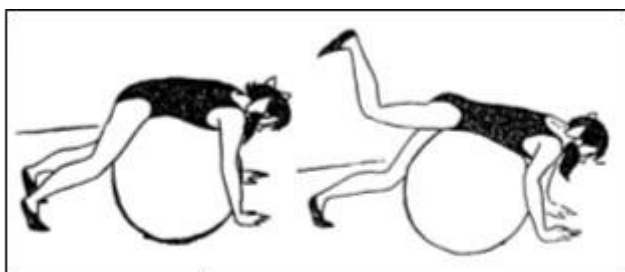
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы
на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



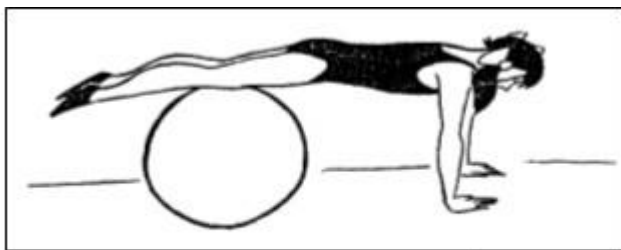
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



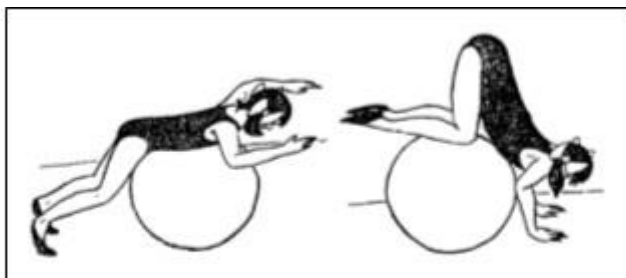
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



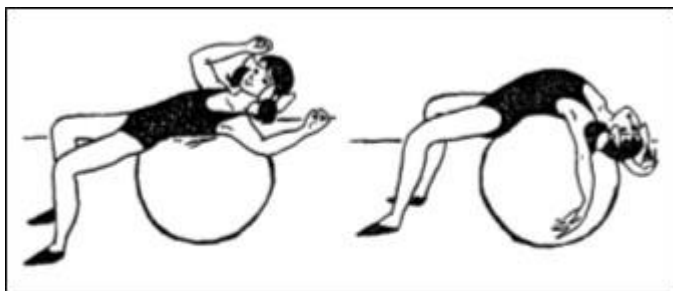
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



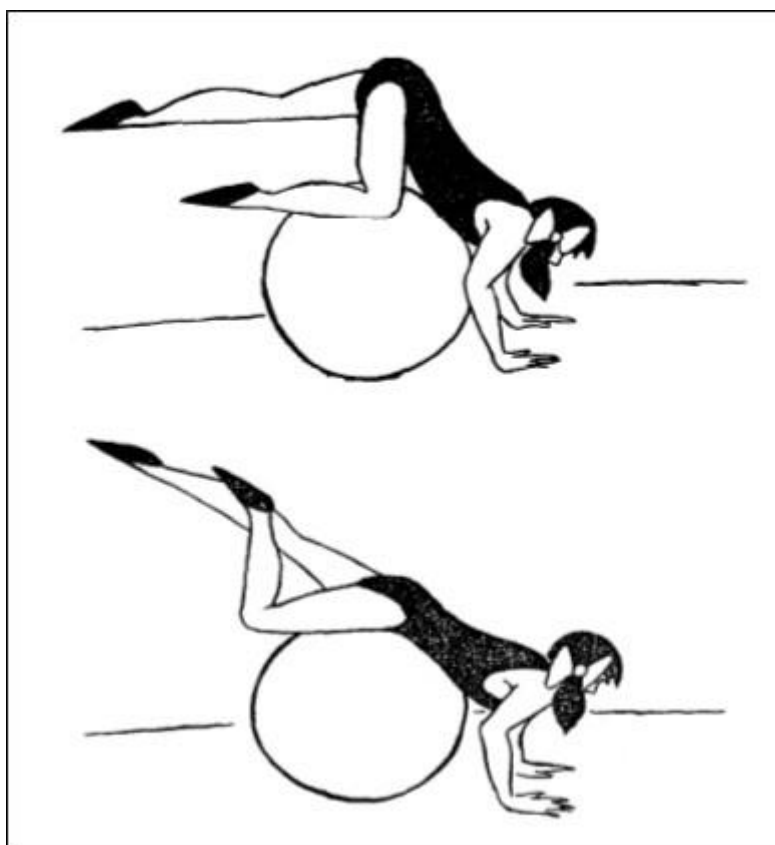
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход
в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



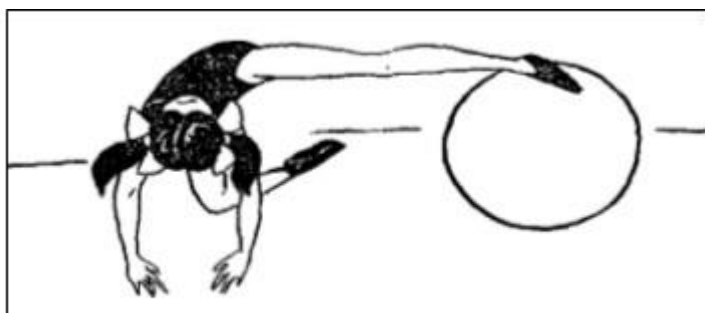
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу,
в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



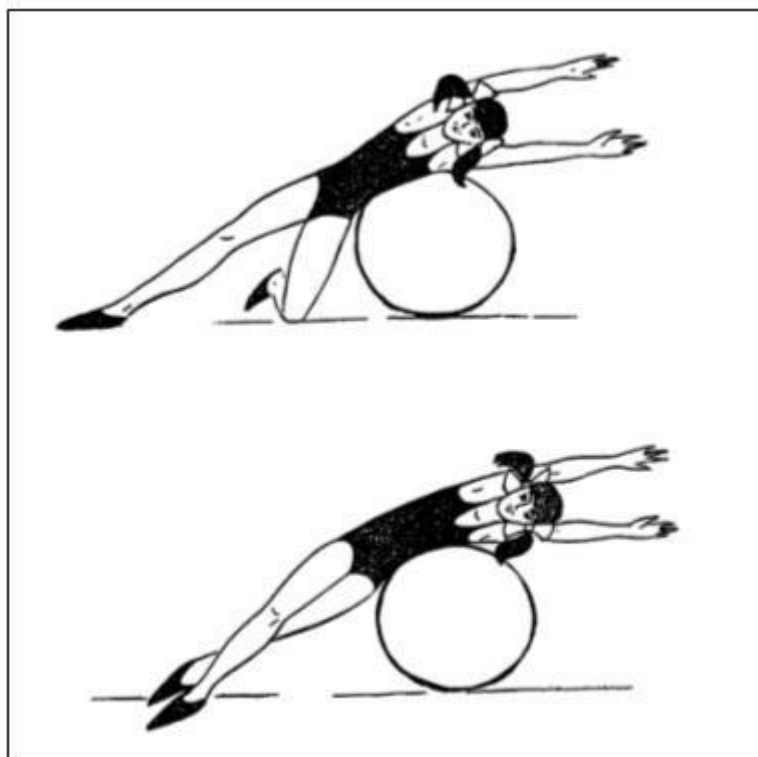
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки,
упражнение в расслаблении



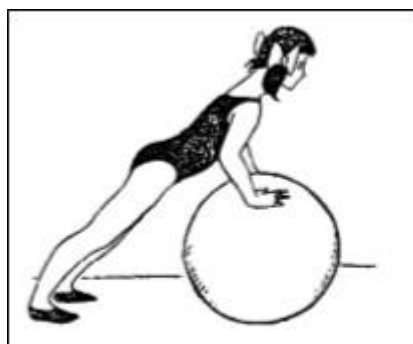
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



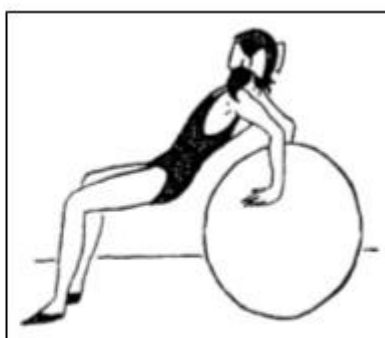
Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



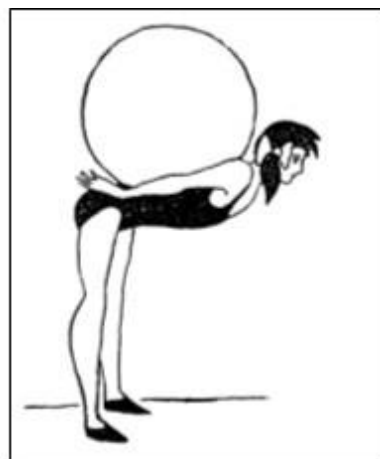
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



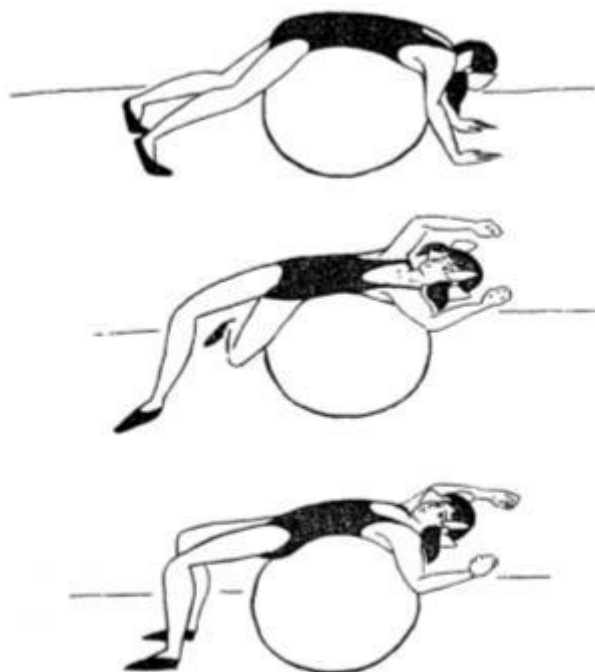
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



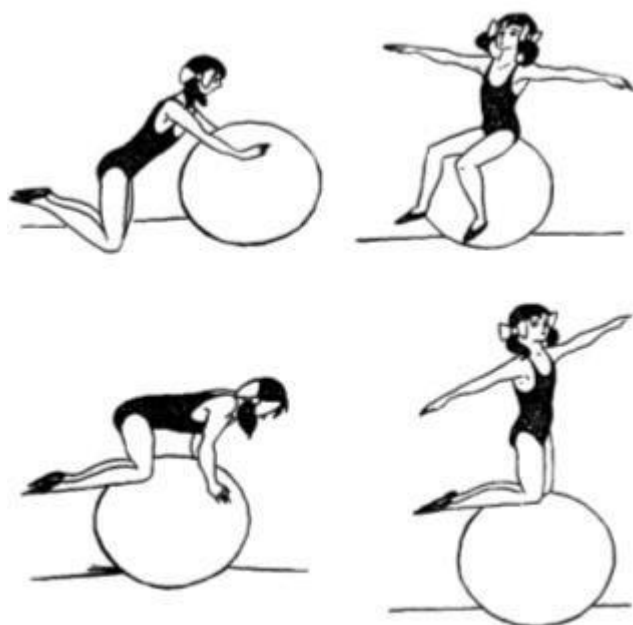
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



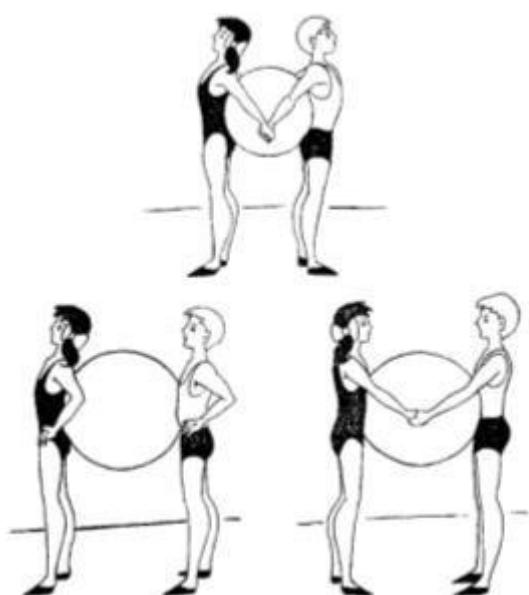
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение
лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

Приложение 2

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

- ✓ Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- ✓ Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

✓ Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

✓ На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

П р и м е ч а н и е . Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

✓ Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

✓ Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

✓ Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

✓ Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Уши

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

✓ При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

✓ Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

✓ Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

✓ Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

✓ Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Пр и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3

Упражнения для релаксации

Э т ю д « З е м л я »

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки

расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 4

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2.ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

✓ **ГРОЗА**

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись средь ветвей. (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

✓ **БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

✓ **МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

✓ **КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Приложение 5

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймает». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,*

Да ква, ква, ква! «Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю. После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч. Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ» Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскаком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Приложение 6

Упражнения игрового стрейчинга

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой — вдох.

2) Опустить руки, расслабиться — выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги

вместе, руки вдоль туловища.

На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц -на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол - выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упрутся в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п.

3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И.п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене.

Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 23. «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 24. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 25. «Коробочка с карандашами»

И.п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 26. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 27. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1-2-3 – медленно поднять руки в стороны;

4 -не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 28. «Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1-выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2-руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 29. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1-медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2–4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5-6-выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу, 3-4 раза на каждую ногу.

Приложение 7

Примеры упражнений суставной гимнастики

1. «Сделай «до свидания» ручками и ножками» - движений кистей и стоп вверх и вниз.

И. п.: «*вывеситься*». В.: Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начинать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки к полу. Движения делать энергично до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

Варианты (изменения и. п. кистей и стоп)

1. Правые кисти и стопы - вверх, левые вниз.
2. Кисти – вверх, стопы - вниз.
3. Правые кисти и стопы - навстречу, левые врозь.
4. Растопырить пальцы рук.

2. «Тик-так» (скажи «да») – движения головой вверх-вниз

И.п.: выполняется из положения сидя. В.: Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упр-е делать осторожно.

Вариант: делая наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

3. «Коса» («скажи «нет» ручками и ножками) - повороты кистей и стоп влево-вправо.

И. П.: вывеситься, стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног. Начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, покачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений, считая движения влево-вправо за одно.

Варианты (изменения и. п. кистей и стоп)

1. Стопы вправо, кисти влево
2. Стопы внутрь, кисти наружу
3. Пальцы рук растопырить.

4. «Маятник часов» («колокольчик») (наклон головы к плечам).

И. п.: выполняется из положения сидя. В.: энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваться резкого бросания головы. Темп попеременный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.

Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

5. «Вентилятор» (Вертолетик) – вращение кистей и стоп.

И.п.: «вывеситься»: кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление движения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений.

Варианты:

1. кисти вправо, стопы влево.
2. кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисть и стопа левой стороны - в другую.
3. кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги - в другую.

6. «Повороты головы влево-вправо» (Скажи «нет»)

И. п.: сидя. В.: делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

7. «Ладушки»

И. п.: «вывеситься»: вытянутые вперед ноги соединить друг с другом по подошвам, поворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать это до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

8. «Юла» («Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» - перекачивание головы.

И. п.: сидя. В.: совершать круговые движения головой, как бы перекачивая ее по

плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большого радиуса. Начинать движения медленно, постепенно наращивая темп. Перекачивания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 10 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

9. «Царапанье»

И. п.: сидя. В.: на вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе. Через широко открытый рот сделать резкий выдох – ха! И выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки при этом сильно напряжены. На этой же задержке выдоха приостановить маховые движения рук, вытянуть руки и ноги вперед (*лучше вывеситься*) и с усилием выполнять царапающие движения пальцами рук и ног, удерживая выпрямленные руки и ноги в неподвижном положении. Выполнять с большим усилием. Это упражнение повторяется 3-5 раз.

10. «Змеиные движения».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. В.: делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. Выполняется по 8-10 раз в каждую сторону.

11. «Петушок и курочка» - петушинные движения.

И. п.: стоя, ноги слегка расставить. В.: делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо назад, вперед-назад, влево назад, вперед-назад и т. д. подбородок движется параллельно полу. Сделать 8-10 таких движений.

12. «Восточный танец»

И. п.: стоя. В.: переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движениям головы. Сделать 8-10 таких движений.

Варианты.

1. По 2 раза в каждую сторону.

2. По 3 раза в каждую сторону.

13. «Покажи и спрячь мизинец» - выкруты рук.

И. п.: вытянуть руки перед собой. В.: перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в и. п. поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5-7 раз.

14. «Кто кого?» («Сжатые пружины»)

И. П.: поставить локти на стол (*при выполнении сидя за столом*) или на расставленные колени (*при выполнении сидя на стуле или на коврик*). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга, правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, лежащую на столе. Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука доходит до поверхности стола, поднять ее в и. п. теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением «Сжимает пружину». При «сжатии пружины» напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в и. п. рука расслабляется. Дыхание произвольное, по возможности выполнение на задержке. Повторить 5-10 раз.

Вариант: «пружины» сжимают две руки одновременно.

15. «Плавание» - вращение предплечьями.

И. п.: поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. В.:

вращать предплечья, делая плавательные движения. При этом движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Прodelать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед, затем в обратную (*назад*)). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующих движениях кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего 10-15 движений в каждую сторону.

16. «Колеса паровозов» - вращение плечами.

И. п.: ладони лежат на коленях не отрывая ладоней. В.: выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.

Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

17. «Рыбак ловит рыбу» - наклоны к точке.

И. п.: - «*поза рыбака*». Руки расположены на коленях пальцами внутрь.

В.: выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. Максимальный наклон, вернуться в и. п., то же проделываем левым плечом.

18. «Бутерброд» - наклоны в коленях.

И. п.: сесть прямо, ладони на колени пальцами внутрь.

В.: колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить предплечье и плечо, стараясь опустить их за колено. Рука является как бы продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрывать. Делать 3-5 раз в каждую сторону.

19. «Открытие пневматических дверей»

И. п.: сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. В.: сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются, продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движение открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Выполнять 3-4 раза, считая за один раз «открывания дверей» с переменной положения рук.

20. «Толкание ядра»

И. П.: встать прямо, руки вдоль туловища.

На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движение правой и левой рук за один раз.

21. «Отодвигание стен и потолка»

И. п.: сидя или стоя. В.: двумя руками с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно с напряжением до полного распрямления. При возвращении в и. п. расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обеими руками отодвигать воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

22. «Мюнхгаузен» - потягивание.

И. п.: сидя. В.: вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок.

Энергичными движениями рук стараться, как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево. При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при

потягивании вправо – левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх – влево – вверх – вправо. Заканчивать вертикальным потягиванием. Делать 3-5 раз. Вариант: руки не в замке, а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх («*поза дерева*»)

23. «Посмотри, что за спиной» - скручивание (*выполняется спиной на север*)

И. п.: сидя. В.: положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать дыхание. Оставаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнять поворот корпуса в другую сторону. Выполнить упражнение 2-3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

24. «Дерево на ветру» - боковые наклоны.

И. п.: сидя. В.: соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола. Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вздохом возвратиться в и. п. и выполнить такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2-3 раза, считая наклон вправо-влево считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

25. «Улитка»

И. п.: сидя. В.: переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонить голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. С вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в и. п. выполнить 3-5 раз.

26. «Ножницы»

И. п.: сидя. В.: прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнить маховые движения влево-вправо скрестно. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлениях.

27. «Футбол»

И. п.: встать прямо. В.: выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу - резко, с оттяжкой. Темп ударов переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем – на другой. Делать по 10 – 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого прыжки на одной ноге, затем на другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать по 10-25 прыжков на каждой ноге. Затем – прыжки на двух ногах вверх, как можно выше. Отскакивать от пола, как мячик. Лицо довольное выполнять 10-25 прыжков.

28. «Стройные ноги»

И. п.: прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую. Туловище, руки расслаблены. В.: подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25-50 раз до утомления в икрах.

29. «Крест» - закидывание ноги.

И. п.: лежа на спине, вытянуть обе ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. В.: поднять одну ногу в вертикальном положении и опустить на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу пока не устанете. Повторить другой ногой. Так 2-4 раза.

30. «Каратэ»

И. п.: стоя. В.: поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ, - 8-10 ударов каждой

ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой ногой. Выполнить 8-10 ударов в левую и правую стороны. Затем – удары ногами назад, также по 8-10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабиться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.