

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 57»

Принято на педагогическом
совете «МБДОУ ЦРР – детский сад № 57»
протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждено приказом заведующего
№ 87/01-35 от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
коррекционно-оздоровительной направленности
«Вырасту здоровым!»**

Возраст обучающихся: 4–7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Белоусова Т.Ф.

г.Северск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	6
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5. Методические материалы.....	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	9
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	
Перспективный план занятий с детьми с ОВЗ.....	10
Игры и упражнения на профилактику плоскостопия.....	18
Фитбол-гимнастика.....	21
Игры и упражнения на профилактику заболеваний ОДА.....	30
Диск здоровья.....	32
Игровой самомассаж.....	34
Игры и упражнения с су-джоком.....	39
Комплекс ОРУ с большим обручем	41
Комплексы ОРУ в парах.....	42
Комплексы ОРУ у гимнастической стенки.....	44
Комплексы ОРУ с гимнастической палкой.....	46
Комплексы ОРУ на гимнастической скамейке.....	49
Комплексы ОРУ с гимнастическим мячом.....	52
Кинезиологические упражнения.....	54

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вырасту здоровым!»

Направленность программы – коррекционно-оздоровительная

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок обучения – 1 год

Особенности состава воспитанников – сменный, разновозрастный

Форма обучения – очная

По степени авторства – авторская

По уровню усвоения – стартовая

Форма организации – индивидуальные занятия, подгрупповые занятия

Нормативная база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2020г. г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 4.36.48-20 **«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»**; 3.1./2.4.3598-20 (коронавирусная инфекция).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность.

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения невозможно без физической культуры. Физическая культура является неотъемлемой частью всестороннего развития дошкольников и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни. Процесс ее формирования очень важен, т. к. период дошкольного детства характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с коррекционно-оздоровительной направленностью. Это связано с ухудшением здоровья детей: нарушения опорно-двигательного аппарата, координации движений, деятельности органов дыхания, сниженная сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. С каждым годом увеличивается процент детей с ОВЗ, имеющих заключение ТПМПК. А ведь именно в детском возрасте закладываются основы крепкого здоровья, происходит начальное развитие физических качеств.

Наше образовательное учреждение посещают 15 детей со статусом ОВЗ. При воспитании и обучении детей с ОВЗ существует ряд проблем, обусловленных психофизическими особенностями: стойкое нарушение познавательной деятельности, недоразвитие высших познавательных функций, конкретность и поверхностность мышления, несформированность всех операций речевой деятельности, нарушение словесной регуляции поведения, незрелость эмоционально-волевой сферы, несформированность произвольности и целенаправленности всех видов деятельности, низкая работоспособность. Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Вырасту здоровым!» (далее Программа) в нашем ДОУ, учитывающей специфику развития и обучения детей с ОВЗ, является актуальной.

Отличительной особенностью Программы является создание в ДОУ *дополнительных* условий для физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации воспитательно-образовательного процесса. Также Программа позволяет учитывать особые образовательные потребности в оказании помощи детям этой категории в освоении основной общеразвивающей программы дошкольного образования в области «Физическая культура».

В частности, для формирования таких физических качеств, как гибкость, силовая выносливость, координация движений, развитие мелкой и общей мускулатуры, в содержание Программы включены упражнения различных видов гимнастики: фитбол-гимнастика, стретчинг, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, силовой тренинг, элементы йоги, самомассажа, кинезиологические упражнения и др. Их сочетание оказывает комплексное и корригирующее воздействие на организм ребенка, а именно: активизирует деятельность органов кровообращения и дыхания, предупреждает и

корректирует заболевания опорно-двигательного аппарата, повышает двигательную активность дошкольников. Использование элементов гимнастики и кинезиологических упражнений особенно эффективно в *индивидуальной* работе по физическому воспитанию с детьми, имеющими статус ОВЗ.

Механизм реализации программы.

Объем и срок освоения программы. 9 месяцев учебного года (сентябрь-май), 4 занятия в месяц у каждого ребенка, посещающего кружок.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – физкультурные занятия коррекционно-оздоровительной направленности по программе «Вырасту здоровым!» для детей 4-7 лет, имеющих статус ОВЗ и/или проблемы в физическом развитии (низкий уровень физического развития, нарушения опорно-двигательного аппарата, избыток массы и др.). Занятия проводятся индивидуально или подгруппой в составе 2-6 человек). Состав группы постоянный или переменный (если ребёнок получил статус ОВЗ в течение учебного года, вновь поступил в ДООУ или выявились нарушения (отставание) в физическом развитии).

Уровень развития, его характеристика.

«Стартовый уровень». Содержание Программы обеспечивает оптимальное физическое развитие ребенка, имеющего статус ОВЗ и/или проблемы со здоровьем; мотивирует к занятиям физической культурой; создаёт условия для коррекции отстающих (слабых, утраченных) двигательных навыков детей; охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное;
- познавательное развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности: *повышении двигательной активности* (коррекционные и кинезиологические упражнения, двигательные игры); *развитии коммуникативных навыков общения* («игры на взаимодействие», «контактные упражнения», «психологические этюды»); *познавательно-исследовательской деятельности* (влияние физического развития на развитие успешной личности).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

- 36 часов (1 занятие - по 20 минут 1 раз в неделю для детей 4-5 лет);
- 36 часов (1 занятие - по 20 минут 1 раз в неделю для детей 5-6 лет);
- 36 часов (1 занятие – по 20 минут 1 раз в неделю для детей 6-7 лет).

1.2. Цель и задачи программы

Цель – сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, имеющих статус ОВЗ и/или сниженное физическое развитие, посредством коррекционных игр и упражнений на укрепление ОДА и развитие общей моторики.

Задачи программы

Образовательные:

- развивать познавательный интерес к занятиям физкультурой;
- содействовать приобретению умений и навыков при использовании тренажёров (инвентаря) для коррекционных игр и упражнений.

Оздоровительные:

- сохранить и укрепить здоровье детей за счет стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- развивать такие физические качества, как гибкость, выносливость, мышечная сила;
- развивать координацию двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, костно-мышечный корсет.

Воспитательные:

- создать атмосферу положительного эмоционального настроя;
- формировать желание добиваться результатов;
- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Группы (количество занятий)		
		средняя (4-5 лет)	старшая (5-6 лет)	подг. к школе (6-7 лет)
1.	Профилактика плоскостопия	8	3	2
2.	Фитбол-гимнастика	-	5	6
3.	Игровой самомассаж	8	2	2
4.	Профилактика заболеваний ОДА (ОРУ у гимнастической стенки)	-	3	3
5.	Профилактика заболеваний ОДА (ОРУ на гимнастической скамейке)	-	2	2
6.	Развитие гибкости (ОРУ с гимнастической палкой)	-	3	4
7.	Развитие гибкости (ОРУ с гимнастическим мячом)	5	3	4
8.	Упражнения на взаимодействие (ОРУ с большим обручем двойками-тройками)	2	2	2
9.	Упражнения на взаимодействие (ОРУ с большой гимнастической палкой двойками- тройками)	-	2	2
10.	Упражнения на взаимодействие ОРУ в парах	-	2	2
11.	Гимнастика с массажными мячиками су-джок , диск здоровья	5	3	3
12.	Кинезиологические упражнения	8	6	4
Всего:		36	36	36

1.4. Планируемые результаты

По итогам реализации программы дети будут:

- понимать необходимость ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья;
- уметь прилагать усилия для контроля за собственным состоянием (сохранять правильную осанку, расслаблять верхний плечевой пояс для устранения мышечных «зажимов», следить за правильной постановкой стопы, дыханием и и т.д.);
- обладать навыками выполнения упражнений для развития выносливости, гибкости, мышечной силы;
- способны к самостоятельной коррекционной работе на профилактику плоскостопия и укрепление ОДА.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарным учебным графиком определено:

- количество учебных недель - 36
- количество учебных дней – 72
- даты начала и окончания учебных периодов этапов: 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года – с 04.09.2022 по 31.05.2023 – 36 учебных недель.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО;

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

2.3. Описание инвентаря и оборудования спортивного зала, необходимого для занятий по Программе

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Состояние	Требуется приобрести (кол-во)
1	Стенка гимнастическая	4	Хор.	0
2	Бревно гимнастическое напольное	1	Удовл.	0
3	Обруч гимнастический	32	Хор.	0
4	Скакалка гимнастическая	20	Хор.	0
5	Мяч малый	18	Хор.	0
6	Палка гимнастическая	10	Хор.	10
7	Скамейка гимнастическая	7	Хор.	0
8	Маты гимнастические	2	Хор.	0
9	Гантели-утяжелители	16	Хор.	0

10	Коврики	21	Хор.	0
11	Фитбол	12	Хор.	0
12	Мяч резиновый	30	Хор.	0
13	Спортивный зал игровой размеры	95,4м2	Хор.	0
14	Групповая комната – Мастерская детского развития	1	Хор.	0
14	Помещение для хранения инвентаря	8,6м2	Хор.	0

- Информационное обеспечение (аудио – магнитофон; наглядный материал – схемы-картинки с элементами «зверобатики», двигательного игротренинга, мнемо-таблицы).
- *Кадровое обеспечение* – занятия по Программе осуществляет инструктор по ФК (высшее педагогическое образование, стаж работы – 30 лет; КПК – МАУ ЗАТО Северск «РЦО» по дополнительной профессиональной программе «Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ» - 2021г.; квалификационная категория - высшая).

2.4. Формы аттестации

Результативность освоения Программы оценивается с помощью компьютерной тест-программы А.Н.Тяпина «Физкультурный паспорт» (начало, конец учебного года). В частности, отслеживается динамика детей, посещающих занятия по Программе, по следующим тестам: гибкость, мышечная сила пресса и ног, аэробная выносливость.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы компьютерной тест-программы «Физкультурный паспорт» с индивидуальными показателями индекса физической готовности (ИФГ).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический отчет по итогам проведения диагностики физической готовности (начало, конец учебного года).

2.5. Оценочные материалы

При оценке результатов освоения Программы учитывается стабильность посещения, динамика индекса физической готовности ребенка по результатам диагностики, а также его функциональное состояние.

2.6. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** - очная;
- **методы обучения** - словесный, наглядный практический; **и воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательного процесса** - индивидуальная, подгрупповая;
- **формы организации учебного занятия** - практическое физкультурное занятие;
- **педагогические технологии** - здоровьесберегающая технология.
- **структура учебного занятия:**
 1. Вводная часть – разминка (2-3 мин.)
 2. Основная часть – аэробная (общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 8-10 мин.
 3. Двигательный игротренинг – (игры, упражнения на профилактику заболеваний ОДА, плоскостопия, кинезиологические упражнения) - 10-15 мин.
 4. Заключительная часть - заминка (стретчинг, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, релаксация) – 2-3 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечебная физкультура и массаж / под общ. ред. Т. В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
2. Нестерюк Т. В. Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 56 с.
3. Нестерюк Т. В. Игровой самомассаж. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 24 с.
4. Овчинникова. Т. С., Потапчук Л. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 176 с.
5. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010
7. Под редакцией Г.В.Каштановой Лечебная физкультура и массаж М: АРКТИ, 2006
8. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР) Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006

Перспективный план занятий с детьми с ОВЗ по программе «Вырасту здоровым!»

№ занятия п/п	Задачи обучения	ОРУ	ОВД	Коррекционные игры, упражнения	Игровой тренинг
Сентябрь					
1	1. Развивать координацию и равновесие, выполняя упражнения на фитболах сидя и в движении. 2. Работать над укреплением осанки.	Фитбол – гимнастика - комплекс № 1	- прыжки на фитболе на месте, «змейкой», по кругу, от линии до линии	«Два барана», «Весёлый мяч» (на фитболе)	Массаж грудной клетки «Моемся», «Заводим машину»
2	1. Развивать координацию и равновесие, выполняя упражнения на фитболах сидя и в движении. 2. Работать над укреплением осанки. 3. Развивать воображение.	Фитбол – гимнастика - комплекс № 2	- парные прыжки на фитболе по кругу, от линии до линии	«Колобок» (су-джок)	Массаж рук «Моем руки», «Солнечные брызги»
3	1. Учить выполнять упражнения, согласовывая с движениями других. 2. Развивать внимание, мышление, воображение. 3. Укреплять осанку.	Комплекс ОРУ с обручем - № 1	- прыжки с использованием координационной дорожки; - ходьба по мостику	«Снеговик» (кинезиология)	«Зверобатика»
4	1. Учить выполнять упражнения, согласовывая с движениями других. 2. Развивать внимание, мышление, воображение, глазомер. 3. Укреплять осанку.	Комплекс ОРУ с обручем - № 2	- подлезание с опорой на стопы и кисти рук; - кольцеброс	«Дерево» (кинезиология)	«Зверобатика»

Октябрь					
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение действовать с мячом. 2. Развивать координацию движений. 3. Укреплять ОДА. 	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой - № 1	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мячей (прямо, «змейкой» по кругу); - ходьба с перешагиванием 	«Футбол», «Загрузи машину» (профилактика заболеваний ОДА)	«Глазки» (гимнастика для глаз)
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать внимание и координацию при остановке во время движения. 2. Развивать мышечный корсет в положении стоя с опорой на четыре конечности. 3. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. 	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой - № 2	<ul style="list-style-type: none"> - бег с остановкой по сигналу (на одной ноге, присесть, лечь и т.д.); - ползание с опорой на колени и ладони 	«Фокусник» (суджок)	«Свеча» (дыхательная гимнастика)
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие глазомера, координации движений. 2. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, пресса, ног. 3. Профилактика плоскостопия 	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке № 1	<ul style="list-style-type: none"> - кольцоброс - «колпачки» 	«Цветные дорожки» (ходьба по шнурам)	«Лодочка», «Бревно»
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать чувство баланса, координацию движений. 2. Укреплять мышцы ног во время прыжков на двух ногах, на одной ноге. 3. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. 	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке № 2	<ul style="list-style-type: none"> - балансир - координационная дорожка 	«Сорви яблоки» (кинезиология)	«Дышим носом» (дыхательная гимнастика)
Ноябрь					
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию и равновесие, выполняя упражнения на фитболах сидя, лежа на животе, на спине и в движении. 2. Познакомить с новой 	Фитбол – гимнастика - комплекс № 4	<ul style="list-style-type: none"> - фитболы (мышцы пресса, спины) - «барабаны» на фитболе 	«Морская фигура», «Эстафета с палочкой» (профилактика заболеваний ОДА)	Массаж рук

	технологией «Drums Alive». 3. Работать над укреплением осанки.				
10	1. Развивать координацию и равновесие, выполняя упражнения на фитболах сидя, лежа на животе, на спине и в движении. 2. Продолжать знакомить с новой технологией «Drums Alive». 3. Работать над мелкой моторикой пальцев рук.	Фитбол – гимнастика - комплекс № 5	- фитболы (упражнения для укрепления подвижности позвоночника и суставов) - «барабаны» на фитболе	Су-джок «Разминка»	Массаж шейных позвонков «Буратино»
11	1. Развивать общую моторику. 2. Укреплять осанку, развивать концентрацию внимание, согласованность действий рук и ног.	Комплекс с гимнастическим мячом № 1	- игры с мячом «Семерки», «Я знаю пять имен»	Су-джок «Колобок»	Упражнения на релаксацию «Дирижер», «Ковер-самолет»
12	1. Развивать координацию движений, память, внимание. 2. Укреплять осанку, мышцы верхнего плечевого пояса.	Комплекс с гимнастическим мячом № 2	- игры с мячом в парах, - «съедобное-несъедобное»	Ходьба с мешочком на голове с изменением положения рук	Массаж головы «Моем голову»
Декабрь					
13	1. Укрепление ОДА. 2. Развитие общей и мелкой моторики.	Комплекс упражнений в парах	- координационная дорожка, - «сухой бассейн»	Упражнения на профилактику плоскостопия № 1-4	Игровой самомассаж живота, грудной клетки
14	1. Развитие координации, внимания, ловкости, мышечной выносливости. 2. Укреплять мышцы свода стоп	Комплекс упражнений в парах	- прыжки через обруч с ноги на ногу, - отбивание мяча о пол, о стену	Упражнения на профилактику плоскостопия № 5-7	Игровой самомассаж шей «Лебединая шея», «Шея гуся»

	через упражнения.	коррекционные			
15	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса. 2. Развивать воображение, внимание, координацию. 3. Воспитывать целеустремленность, настойчивость при качественном выполнении упражнений.	Комплекс упражнений у стены № 1	- «волшебные» змейки (ходьба по шнурам), - пролезание в тоннель	Игра с суджожом «Фокусник»	Кинезиологические упражнения «Перекресты», «Мельница»
16	1. Развивать мышечную силу при выполнении упражнений у стены. 2. Укреплять правильную осанку, развивать глазомер, координацию движений.	Комплекс упражнений у стены № 2	- «кольцеброс», - зверобатика	Игра с суджожом «Колобок»	Дыхательные упражнения «Дыхание», «Губы трубкой»
Январь					
17	1. Укреплять мышцы кора при выполнении силовых упражнений. 2. Развивать концентрацию внимания, силу воли, координацию движений. 3. Воспитывать характер, настойчивость.	Комплекс упражнений на диске здоровья № 1	- игры с мячом (отбивание о пол, стену, броски в парах), - упражнения на цилиндрах («гусеница», трактор»)	Задания на балансирах («Цапля», «Солдат», «Ласточка»)	Дыхательные упражнения «Нырлящик», «Надуй шарик»
18	1. Развивать чувство баланса, координацию движений. 2. Укреплять мышцы кора. 3. Воспитывать чувство партнерства, взаимовыручки.	Комплекс упражнений на диске здоровья № 2	- работа в парах у стены с массажным мячом, - элементы «зверобатики» на взаимодействие	Задания на балансирах («Цапля», «Солдат», «Ласточка»)	Телесные упражнения «Паровозик», «Робот»
19	1. Развитие общей и мелкой моторики. 2. Профилактика заболеваний ОДА.	Комплекс с гимнастической палкой № 3	- упражнения на цилиндрах («гусеница»,	«Загрузи машину», «Нарисуй картину» (профилактика	Глазодвигательные упражнения «Глазки»

	3. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.		трактор»), - кольцеброс	плоскостопия)	
Февраль					
20.	1. Развивать координацию и равновесие, выполняя упражнения на фитболах сидя, лежа на животе, на спине и в движении. 2. Развивать чувство ритма с помощью технологии «Drums Alive». 3. Воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, воспитать бережное отношение к своему телу. 4.	Фитбол – гимнастика - комплекс № 1	- фитболы (упражнения для укрепления подвижности позвоночника и суставов) - «барабаны» на фитболе «Жили были два утенка»	Игры на фитболе: «Мяч в ворота», «Пробить защиту»	Массаж грудной области «Моемся»
21.	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса при выполнении упражнений на фитболе. 2. Учить соотносить движения с текстом, используя технологию «Drums Alive». 3. Снять напряжение с мышц шеи, увеличивать гибкость шейного отдела позвоночника.	Фитбол – гимнастика - комплекс № 2	- фитболы (упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса: отжимания, «Крокодил», «Бабочка», «Силач»); - «барабаны» на фитболе «Эхо»	Игры на фитболе: «Два барана», «Ладушки»	Массаж шеи «Лебединая шея»
22.	1. Работать над общей и мелкой моторикой с помощью коррекционного мяча. 2. Укреплять мышцы кора при выполнении упражнений на полу. 3. Развивать глазомер, укреплять	Комплекс упражнений с мячом «ежом» № 1	- «Двигательный игротренинг»: «Вагончики», «Тачка», «Гусеница», «Бревно», «Велосипед»,	«Кольцеброс», «Сбей кеглю»	Глазодвигательные упражнения «Глаз-путешественник», «Глазки».

	глазодвигательные мышцы.		«Байдарка»		
23.	1. Укреплять основные группы мышц при выполнении упражнений в горизонтальном положении. 2. Развивать мелкую моторику рук. 3. Укреплять глазодвигательные мышцы.	Комплекс упражнений с мячом «ежом» № 2	- Элементы «зверобатики»: «паучок», «собака», «котенок», «крокодил», «тараканчик», «гуси»	Упражнения на профилактику плоскостопия «Собери палочки», «Перенеси предмет ногами»	Глазодвигательные упражнения «Слон», «Глазки»
Март					
24.	1. Укреплять мышцы ног во время различных прыжков. 2. Развивать равновесие, внимание, мышление, воображение. 3. Укреплять осанку.	Комплекс ОРУ с обручем - № 1	- «Координационная лестница», - ходьба по мостику прямо, боком, спиной	Упражнения на стуле для укрепление правильной осанки № 3, 6	Кинезиологическое упражнение «Снеговик»
25.	1. Укреплять мышцы ног во время прыжков. 2. Развивать мышление, реакцию, внимание. 3. Укреплять мышцы свода стопы (профилактика плоскостопия)	Комплекс ОРУ с обручем № 2	- «Координационная лестница» с использованием мнемо-таблиц, - пролезание в тоннель	Упражнения на профилактику плоскостопия «Стирка», «Загрузи машину»	Массаж ног «Моем ноги», «Покачай малыша»
26.	1. Закреплять навык игры с мячом. 2. Упражнять в прыжках через скакалку, развивать мышцы ног. 3. Развивать координацию, равновесие, внимание, реакцию. 4. Уметь действовать с партнером, подстраиваться под темп работы товарища.	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке № 2	- Игры с мячом: отбивание о пол, стену, передача в парах различными способами, - прыжки через скакалку на двух ногам на месте, с продвижением вперед	Упражнение на равновесие на набивном мяче	Дыхательные упражнения «Ныряльщик», «Дыхание»
27.	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, пресса. 2. Развивать глазомер, координацию.	Комплекс ОРУ на гимнастической	- Силовые упражнения на скамейке: отжимание,	Упражнения на укрепление осанки: пройти с мешочком	Телесные упражнения:

	3. Укреплять мышцы спины (профилактика заболеваний ОДА).	скамейке № 3	уголок, лодочка, - «Кольцеброс»	на голове, простоять у стены с ровной стеной 10с	«Перекрестное маршрутирование», «Мельница»
Апрель					
28.	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, гибкость. 2. Развивать равновесие, внимание, память, мышление. 3. Воспитывать целеустремленность, настойчивость при качественном выполнении упражнений.	Комплекс упражнений у стены № 1	- Упражнения на фитболе с использованием мнемо-таблиц, - упражнения на растяжку: «книга», «паучок», «Русалка»	Игры на фитболе: «Мяч в ворота», «Пробить защиту»	Массаж рук и спины «Птичка», «Велосипед»
29.	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, туловища. 2. Развивать равновесие, координацию. 3. Развивать мелкую моторику рук..	Комплекс упражнений у стены № 2	- Упражнения на фитболе с использованием мнемо-таблиц, - упражнения на статистическое равновесие «Цапля», «Солдат», «Ласточка»	Игра с су-джоком «Фокусник»	Игры на профилактику заболеваний ОДА: «Морская фигура», «Футбол»
30.	1. Развивать равновесие и координацию. 2. Формировать правильную осанку. 3. Учить взаимодействию с партнером, уметь подстраиваться под темп работы товарища. 4. Воспитывать выдержку, терпение.	Комплекс упражнений на «Диске здоровья» № 3	- работа в парах у стены с массажным мячом, - элементы «зверобатики» на взаимодействие	Задания на балансире («Цапля», «Солдат», «Ласточка»)	Телесные упражнения «Паровозик», «Робот»
31.	1. Развивать концентрацию внимания. 2. Укреплять стопу, осанку. 3. Развивать гибкость.	Комплекс упражнений на «Диске здоровья» № 4	- «Быстро возьми – быстро положи», «Кто первый?» (игры на внимание),	Упражнения на профилактику плоскостопия – «собери палочки»	Игровой самомассаж «Потягивание».

				- «Кольцеброс»	
Май					
32.	1. Закреплять навык игры с мячом. 2. Укреплять свод стопы. 3. Содействовать умению играть в парах, подгруппах, уступать друг другу.	Комплекс с гимнастическим мячом № 3	- игры с мячом в парах, у стены, прокатывание, отбивание «змейкой», - профилактика плоскостопия у стены	Су-джок «Разминка»	Глазодвигательные упражнения «Горизонтальная восьмерка», «Глазки»
33.	1. Укреплять мышцы ног, спины. 2. Развивать координацию, равновесие. 3. Развивать мышление, пространственное воображение, восприятие.	Комплекс с гимнастическим мячом № 4	- упражнять в ползании, подлезании, - прыжки с использованием мнемо-таблиц	Ходьба с мешочком на голове с изменением положения рук	Массаж спины «Качалка», «Велосипед»
34.	1. Закреплять умение действовать по сигналу, развивать восприятие, мышление. 2. Развивать координацию движений. 3. Укреплять ОДА.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой - № 3	- упражнения в «сухом» бассейне); - бег и ходьба с остановкой на сигнал	«Футбол», «Загрузи машину» (профилактика заболеваний ОДА)	«Глазки» (гимнастика для глаз)
35.	1. Развивать концентрацию внимания. 2. Развивать мышечный корсет в положении стоя с опорой на четыре конечности. 3. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой - № 4	- элементы «зверобатики» (один, двое, трое); - ползание с опорой на колени и ладони	«Фокусник» (су-джок)	«Свеча» (дыхательная гимнастика)

Игры и упражнения на профилактику плоскостопия

Упражнение № 1 «Султан»

Дети сидят на ковре, ноги «по-турецки» (крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются на пол) и при этом напевают: «Я султан, я султан». Им нужно встать, придерживаясь или за какую-нибудь опору, или за взрослого, или за другого ребенка – постарше; скрещенные ноги должны быть прямыми, и стоять надо на наружных краях стоп. Так же нужно сесть. При этом тяжесть туловища должна быть равномерно распределена на наружные края стоп обеих ног. При повторении упражнения впереди должна быть другая нога.

В возрасте от 1 года до 3 лет помощь взрослого обязательна. С ребенком занимаются на столе, подстилке.

Упражнение № 2 «Пружинка»

Сидя на корточках ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках, на устный счет взрослого и собственный. Присев, взрослый придерживает ребенка за обе руки и сам выполняет с ним эти движения.

Упражнение № 3 «Шагаем по ребристой доске»

Ребенок сидит на скамейке. По просьбе взрослого он должен пройти по ребристой доске, взять игрушку, находящуюся на расстоянии 1м от конца ребристой доски, и передать ее взрослому. Можно вместо игрушки положить кубик (картонку) с буквой или цифрой. Отдавая ее взрослому, ребенок говорит: «Прошагал я по доске, букву «а» принес в руке».

Упражнение № 4 «Футбол»

Дети сидят напротив друг друга на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив ребенку или взрослому со словами: «Лови мяч». Тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает его обратно своему партнеру со словами: «Лови мяч». Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры взрослый предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться, поднять голову и посмотреть вперед.

Упражнение № 5 «Переносим мяч ногами»

Ребенок сидит на полу, опираясь руками сзади себя. Мяч лежит у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Потом повторить, перенести мяч слева направо (тоже со словами). Выигрывает тот, кто большее число раз перенесет мяч в обе стороны.

Упражнение № 6 «Переложим платочек ногами»

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами лежит палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой со словами: «Переложу платок налево» (не задев палки). Правую ногу затем перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и (тоже со словами) перенести его вправо от

палки. Для усложнения игры можно предложить перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выполняя упражнение, можно также приговаривать или напевать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
Я несусь, несусь, несусь,
Палку я не зацеплю.

Упражнение № 7 «Спрячем салфетку (платочек) под ножку»

У каждого ребенка должен быть свой платочек (салфетка). Дети сидят на стульчиках, под правой ступней – салфетка. По сигналу взрослого дети начинают пальцами правой ноги подбирать салфетку. Потом тоже левой, напевая: «Я салфетку подберу, подберу».

Упражнение № 8 «Поехали»

Дети катаются на велосипеде, самокате, педальном автомобиле. Вначале под руководством и контролем взрослого. Можно организовать соревнование на короткие дистанции (10 – 20м).

Упражнение № 9 «Ну-ка, донеси!»

В зале дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить его пальцами одной ноги и, ни разу не уронив платочек, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала со словами: «Я платочек донесу, не уроню». То же повторить, захватив платочек пальцами другой ноги. Игру можно повторить парами, соревнуясь.

Упражнение № 10 «Мы ходим на носках, а потом на пятках»

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Напевать: «Я стройный, я стройный». Проверить осанку перед зеркалом. Идти обычным шагом, затем по очереди на носках, на наружном своде стопы (как мишка косолапый), повторять упражнение, меняя направления движения по комнате. При этом читать за ведущим стихи. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60с. Ведущий направляет играющих на нужные движения; команды они повторяют.

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы ходим на носках,
А потом на пятках.
Мы идем, как все ребята
И как мишка косолапый.

Периодически переходить на ходьбу спиной назад (по прямой), а также боком – приставным шагом и с прискоком.

«Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

«Эстафета с палочкой»

Оборудование: палочки длиной 20см.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Первый ребенок пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант: соревнуются две команды.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец – схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Поймай рыбку (достань жемчужину)»

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбок» (пробки) и достают камешки со дна – «жемчужины».

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ног дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают сушиться.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Комплекс №1

1. И. п.: сидя на фитболе, руки к плечам. В: 1 – руки на фитбол, 2 – вернуться в и. п.
2. И. п.: стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. В: 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в и. п. – 5 раз.
3. И. п.: сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. В: 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – и. п. То же другой ногой – 3 – 5 раз.
4. И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе. В: 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – и. п. То в другую сторону – 3 – 4 раза.
5. И. п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. В: 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – согнуть ноги – 4 – 6 раз.
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направления.
7. Повторить упражнения 1.

Комплекс №2

1. «Хлопок». И. п.: стоя лицом к фитболу. В: 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп»; 3-4 – и. п. – 6 раз.
2. «Дотянись». И. п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. В: 1-2 – руки через стороны вверх (вдох), наклониться вперед, коснуться носков (выдох); 3-4 – и. п. (вдох) – 3 – 5 раз.
3. «Приседание». И. п.: стоя лицом к фитболу. В: 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – и. п. – 6 раз.
4. «Поворот». И. п.: спиной к фитболу, руки на поясе. В: 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 – и. п. То же – влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3 – 4 раза.
5. «Ноги врозь». И. п.: сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. В: 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола – 4 – 6 раз.
6. «Шаги и прыжки». И. п.: стоя боком к фитболу. В: сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте – 3 – 4 раза.

Комплекс №3

1. «Шагают пальцы». И. п.: стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. В: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же – влево – 6 раз.
2. «Насос». И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. В: 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 – и. п. – 3 – 4 раза.
3. «Работают ноги». И. п.: сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. В: 1 – согнуть правую ногу; 2 – и. п. То же – левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот – 3 – 4 раза.
4. «Посмотри на руки». И. п.: сидя на фитболе, руки на поясе. В: 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – и. п. То же – влево – 3 – 4 раза.
5. «Спрячемся». И. п.: сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. В: 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и. п. – 6 раз.
6. «Высоко». И. п.: стоя рядом с фитболом. В: 1-2 – подняться на носки, руки вверх; 3-4 – и. п. – 3 – 4 раза.

Комплекс №4

1. И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. В: 1-3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и. п. – 6 раз.
2. И. п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. В: 1-2 – наклон вправо к ноге; 3-4 – и. п. То же – влево – 3 – 4 раза в каждую сторону.
3. И. п.: лежа на фитболе на животе, руки на полу. В: 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой – 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. И. п.: сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. В: 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; 5-8 – и. п. – 6 раз.
5. И. п.: лежа на спине, ноги прямые на фитболе. В: 1-2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 – и. п. – 6 – 8 раз.
6. И. п.: сидя на фитболе, руки за головой. В: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону – 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. Прыжки с фитболом в руках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. И. п.: стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в и. п.
2. И. п.: то же. Фитбол поднять над головой.
3. И. п.: то же. Хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу, и наоборот.
4. И. п.: стоя. Перенести фитбол прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. И. п.: стоя, сжимать дыхательный мяч руками перед грудью, над головой, опущенными руками.
6. И. п.: стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. И. п.: стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. И. п.: стоя, фитбол в руках. Наклониться вперед, завести фитбол за голову и вернуться в и. п. Спина прямая.
9. И. п.: стоя. Повороты с фитболом в руках вправо-влево. Руки выпрямлены в локтевых суставах.
10. Аналогичное упражнение. При поворотах сжимать фитбол руками.
11. И. п.: стоя. Наклоны вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. Аналогичное упражнение. Хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу, и наоборот.
13. Те же движения руками в и. п. сидя.
14. Те же движения руками в и. п. лежа на спине.
15. И. п.: стоя, фитбол – на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. И. п.: лежа на животе. Руками удерживать фитбол на полу, откатить его руками и вернуть.
17. И. п.: то же, фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
18. И. п.: стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.

19. И. п.: стоя, фитбол – в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в и. п.
20. И. п.: лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. И. п.: лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и. п.
2. И. п.: то же сидя, ноги под углом 45 градусов.
3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. И. п.: то же. Сесть, ноги под углом 45 градусов.
5. И. п.: лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. И. п.: лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
8. И. п.: то же, но опора на фитбол одной рукой, другая – в «крылышке», и наоборот.
9. И. п.: лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. И. п.: то же. Поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

1. И. п.: лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. Аналогичное упражнение, в котором одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
3. Аналогичное упражнение с фиксированными на фитболе голенями.
4. И. п.: лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. И. п.: лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в и. п.
7. И. п.: лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. И. п.: лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ

1. И. п.: сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И. п.: лежа на полу, голень одной ноги на фитболе. Другой ногой выполнить «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. И. п.: сидя на фитболе, стопы на дыхательном мяче. Опора на дыхательный мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. И. п.: то же. Одна нога в упоре носком, другая – пяткой, и наоборот.
5. И. п.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И. п.: сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.
7. И. п.: сидя на фитболе. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче.
8. И. п.: сидя на фитболе. Захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить – 4 – 6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. И. п.: лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разогнуть грудной отдел позвоночника, вернуться в и. п.
2. И. п.: то же с руками в «крылышках». Выполняется аналогично.
3. И. п.: то же с руками, поднятыми вверх. Выполняется аналогично.
4. И. п.: то же. Аналогичное упражнение с попеременным движением прямых рук вперед-назад.
5. И. п.: то же. Аналогичное упражнение, руками выполнять движение «ножницы».
6. И. п.: лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня сначала правую, затем левую ногу.
7. И. п.: то же. Поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня. Вернуться в и. п.
8. И. п.: то же. Поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов. Вернуться в и. п.
9. И. п.: то же. Ногами выполняются горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. И. п.: стоя, опора на мяч предплечьями, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, то же – левой ногой.
11. И. п.: прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

1. И. п.: сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И. п.: сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И. п.: лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.
4. И. п.: лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И. п.: стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И. п.: сидя на фитболе, фитбол между ногами. Глубокий наклон вперед, руками обхватить фитбол и потянуть к себе.
8. И. п.: сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И. п.: лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. И. п.: сидя на фитболе, одна нога согнутая в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. И. п.: сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться у одной ноге, затем – к другой ноге.
12. И. п.: стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол, тянуться к другой ноге.
13. И. п.: лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх сначала правую, затем левую ногу.
14. И. п.: стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. И. п.: лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. И. п.: стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
17. И. п.: стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
18. И. п.: сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол – сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. И. п.: стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в и. п.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛЕ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.	4-5
2.	То же, руки согнуты к плечам	1,2,3,4-вращения согнутыми руками вперед; 5,6,7,8-вращения согнутыми руками назад	4-5
3.	То же, руки вниз, пальцы растопырены	1,3-поднять плечи вверх; 2,4-опустить	5-6
		1-правую руку положить на затылок,	

4.	То же, руки опущены по сторонам мяча	одновременно повернуться в правую сторону; 2-вернуться в и. п.; 3-левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4-вернуться в и. п.	4-5
5.	Сидя на мяче, ноги вперед – в стороны, руки ладонями сзади на мяче	1-пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2-коснуться голени; 3-коснуться пальцев ног; 4-вернуться в и. п.	6-7
6.	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Легкие прыжки на мяче на месте, не отрывая ног от пола	
7.	То же	1-правую ногу выставить вперед – в сторону на пятку; 2-и. п.; 3-левую ногу выставить вперед – в сторону; 4-и. п.	5-6
8.	То же, руки опущены вниз, ладони параллельны полу	Прыжки на мяче на месте с подниманием рук через стороны вверх и опусканием вниз	8-10
9.	Сидя на мяче, руки согнуты к плечам, локти вниз	1,2-легкие прыжки на мяче на месте; 3-прыжком выпрямить руки и ноги в стороны; 4-вернуться в и. п.	6-8
10.	То же, руки согнуты	Прыжки на месте и марш ногами	
11.	Лежа животом на мяче, ноги на полу, колени в стороны, руки впереди на мяче	1,3-прокатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2,4-оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п.	8-10
12.	Лежа бедрами на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые	1,3-согнуть руки и поднять ноги; 2,4-вернуться в и. п.	5-7
13.	Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз	1-прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2,3-удерживать; 4-вернуться в и. п.	5-7
14.	Лежа спиной (межлопаточной областью) на мяче, ноги согнуты, несколько шире плеч, руки за головой	1,3-поднять голову, плечи, потянуться подбородком вперед – вверх; 2,4-вернуться в и. п.	4-6
15.	Лежа на мяче животом, руки и ноги упираются в пол	1-сделать вдох через нос, надуть живот, сдвинуть мяч животом; 2-сделать выдох ртом, сложив губы трубочкой и раздувая щеки	3-4

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛЕ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
---	--------------------	-----------------------	-------------------

1.	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Движения плавные	4-5
2.	То же, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки	1-8-вращения прямыми руками назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения; 9-16-вращения вперед	3-4
3.	То же, руки внизу, ладони «смотрят» вперед, пальцы растопырены	1-поднять правое плечо; 2-опустить; 3-поднять левое плечо; 4-и. п.	5-6
4.	То же, руки согнуты к плечам, локти вниз, пальцы сжаты в кулаки	1-поворот туловища вправо, руки развести в стороны, посмотреть вправо; 2-и. п.; 3-поворот туловища влево; 4-и. п.	6-8
5.	Сидя на мяче, ноги вперед – в стороны, руки согнуты к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулаки	1-наклон вперед, касаясь правой рукой левого носка; 2-выпрямиться в и. п.; 3-наклон вперед, касаясь левой рукой правого носка; 4-выпрямиться в и. п.	5-6
6.	Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны	Легкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперед	
7.	Сидя на мяче, руки на поясе	1-прыжком выставить правую ногу вперед – в сторону, правую руку отвести в сторону; 2-прыжком выставить левую ногу вперед – в сторону, левую руку отвести в сторону; 3,4-поочередно вернуться в и. п.	5-6
8.	Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища	Прыжки на мяче на месте, поднимая руки через стороны вверх, делая хлопок над головой	
9.	То же	1-согнуть правую руку и поднять согнутую левую ногу, дотронуться локтем до колена; 2-вернуться в и. п.; 3-согнуть левую руку и поднять согнутую правую ногу, дотронуться до колена; 4-и. п.	5-6
10.	Лежа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, колени в стороны	Перекатываясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку и стопу то с одной, то с другой стороны мяча	10-12
11.	Лежа животом на мяче, ноги в упоре в стороны, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче	1-прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперед; 2,3-удерживать положение; 4-расслабиться, вернуться в и. п.	6-8
12.	Лежа спиной на мяче (межлопаточной областью), ноги вместе, руки за головой, локти в стороны	1-поднять голову (потянуться подбородком вперед – вверх) и правую ногу вверх; 2-вернуться в и. п.; 3-поднять голову и левую ногу; 4-вернуться в и. п.	4-6
	Лежа животом на мяче, руки в	1-4-«шагать» на руках вперед,	

13.	упоре на полу, ноги прямые, чуть разведены в стороны	перекатываясь на мяче; 5-8-«шагать» на руках назад в и. п.	6-8
14.	Лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, лежат на мяче	1-прогнуться, поднять туловище от пола, руки, плечи, голову не поднимать; 2,3-удерживание позы; 4-опуститься в и. п.	
15.	Лежа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками	Диафрагмальное дыхание: 1,3-вдох, живот втянуть; 2,4-выдох, живот надуть	3-4

Игры и упражнения с использованием фитболов

1. **Прыжки на месте.** И.п.: сидя на фитболе, руками держаться за «рожками». Ритмично подпрыгивать на мяче, отталкиваясь от пола ногами и пружиня ягодицами.
2. **Прыжки по кругу.** И.п.: то же, дети расположены по периметру спортзала, интервал 2-3 шага. Прыгать на фитболе, продвигаясь вперед. Регулировать высоту и длину прыжка. Можно прыгать с поворотом на 360 градусов по сигналу (свистку).
3. **Парные прыжки по кругу.** И.п.: сидя на фитболе, в паре. Прыжки парами с продвижением вперед, не теряя своего партнера.
4. **Синхронные прыжки на месте.** И.п.: то же. Первый ребенок совершает прыжки на месте, а второй прыгает вокруг него. По сигналу дети меняются местами.
5. **От линии до линии.** Дети разделены на две равные команды. На противоположных сторонах спортзала разметка (линии). Выходит первая пара детей, садятся на фитболы и по сигналу начинают прыгать до противоположной линии, стараясь обогнать друг друга. Затем к ним добавляются поочередно и остальные участники команд.
Задача: допрыгать до линии, ни с кем не столкнувшись. Дети выполняют движение «гребёнка».
6. **«Змейка».** Две команды строятся в колонну по одному с интервалом в 3 шага. Каждый ребенок сидит на своем фитболе. Последний в колонне прыгает вперед, обходя каждого участника, и занимает 1-е место. Упражнение продолжается до тех пор, пока все дети не вернуться в исходное положение.
7. **«Мяч в ворота».** Команда выстраивается в шеренгу на расстоянии 6-8м от ворот. На каждого ребенка приготовлен мяч. Дети поочередно прыгают до своего мяча и забивают его в ворота ногой.
8. **«Пробить защиту».** Выполняется предыдущее упражнение, но теперь на воротах стоит вратарь (без фитбола), отбивающий мячи (можно руками).

«Два барана»

Игра в парах. Обозначается чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

«Веселый мяч»

И.п.: сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая слова, перекатывают фитбол друг другу в произвольном направлении:

Ты, катись, веселый мяч,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый мяч,
Тот исполнит танец нам.

Следить за осанкой детей.

«Длинные ноги, короткие ноги»

И.п.: сидя на фитболе. По команде «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги или поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети сгибают ноги и ставят их на носки.

«Ладушки»

Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде начинают играть в «ладушки», одновременно или попеременно соприкасаясь с ладонями партнера.

«Хоп-стоп»

Дети идут по кругу, отбивая фитбол от пола. По сигналу «Стоп!» - останавливаются, по сигналу «Хоп!» - двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибается. Самый внимательный становится победителем. Игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки. Следить за осанкой детей.

Игры и упражнения на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА)

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя 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» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

«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.

«Кораблики»

Дети лежат на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

«Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

«Эстафета с палочкой»

Оборудование: палочки длиной 20см.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Первый ребенок пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант: соревнуются две команды.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец – схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Поймай рыбку (достань жемчужину)»

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбку» (пробки) и достают камешки со дна – «жемчужины».

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ног дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают сушиться.

ДИСК ЗДОРОВЬЯ

«Диск здоровья» состоит из двух плоскостей, взаимно перемещающихся на оси. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, улучшает функции голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, положительно влияет на вестибулярный аппарат.

1. Одна нога стоит на полу, другая носком на диске, пяткой – на полу, руки на поясе или свободно. Движение ногой на диске вправо-влево, затем поменять ноги.
2. Стать на диск обеими ногами, руки на поясе или опущены вниз. Поворачиваться на диске вправо-влево, стараясь каждый раз вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение то же. Вращаться вправо, затем влево, не теряя равновесия.
4. Сесть на диск, руки сзади в упоре на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо и влево.
5. Одна нога стоит на диске, вторая на полу по ходу вращения диска, руки опущены. Отталкиваясь одной ногой, поворачиваться на диске. Затем поменять ноги - «самокат».
6. Стоя на полу, наклониться, не сгибая колен, и, прижав ладони к диску, поворачивать его вправо-влево, не отрывая рук.
7. Сесть на диск по-турецки, руки свободно вдоль туловища. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо и влево.
8. Стоя на диске, наклониться вниз, не сгибая колен, руки касаются пола. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо-влево.
9. Стоя друг против друга на дисках парами, держась за руки. Выпрямляя и сгибая одноименные руки, поворачиваться на дисках вправо и влево.
10. Стать на колени на диски парами, держась за руки. Сгибание одноименных рук с поворотами на диске.
11. Сесть на дисках друг против друга парами, правая нога, согнутая в колене, стоит на полу, левая выпрямлена, руки сзади в упоре на диске. Касаясь стопами ног друг друга, сгибать и разгибать в колене поочередно правые и левые ноги с поворотом на дисках.

Комплекс №1.

1. И. п.: полуприсед на носочках (на диске), упор руками в пол, голова поднята, взгляд устремлен вперед. Не отрывая рук от пола, выполнять плавные повороты то в одну, то в другую сторону.
2. И. п.: полуприсед на носочках, упор пальцами рук в пол; голова поднята, взгляд устремлен вперед. Переставляя руки на полу, отталкиваться от пола и выполнять вращение в правую сторону до принятия и. п. То же в другую сторону.
3. И. п.: сидя на полу, диск между ног, упор на руки сзади, ноги прямые, ступни ног обхватывают верхнюю часть диска сбоку. Вращать верхнюю часть диска ступнями ног вправо-влево.
4. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног на диске; упор на руки сзади. Выполнять вращения – повороты диска только пальцами ног.

5. «Волчок». И. п.: сидя на полу по-турецки, диск на полу впереди, указательный палец левой руки на центре диска. Маховым движением кисти правой руки выполнять вращение диска к себе и от себя. То же другой рукой.

6. И. п.: стоя на четвереньках (колени на полу), ладони на диске с двух сторон от центра. Повороты ладоней вправо-влево с одновременным вращением диска. Выполнять движения туловища в сторону, противоположную движению рук. То же из и. п.: стоя на четвереньках (колени на диске), руки на полу.

7. И. п.: сидя на диске, согнутые в коленях ноги стоят на полу, упор на руки с двух сторон. Сесть по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться вправо-влево.

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

Комплекс №2.

Стоя на четвереньках, опираясь руками и ногами на диск, передвигаться по кругу, раскачиваясь вправо-влево.

1. Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), поворачивать туловище вправо-влево.

2. Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться вправо-влево.

3. Стоя на двух дисках, руки на поясе, производить движение ногами вправо-влево.

4. Прыжки вокруг диска (произвольно).

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

Комплекс №3.

1. И. п.: стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Вращение туловища вправо-влево.

2. И. п.: стоя на диске одной ногой, отталкиваться другой от пола. Вращение по кругу.

3. И. п.: стоя на диске двумя ногами. Вращение вправо-влево.

4. И. п.: сидя на диске по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, поворачиваться вправо-влево.

5. И. п.: стоя на диске на коленях. Отталкиваясь руками, делать движения вправо-влево. Вращаться по кругу, сильно оттолкнувшись.

6. И. п.: стоя на дисках на коленях, парами друг против друга, держась за руки. Сгибая и выпрямляя руки, делать повороты вправо-влево.

7. И. п.: сидя на дисках друг против друга, упор на руки сзади, согнутая правая нога на полу, левая поднята. Касаться ступнями ноги партнера. Сгибая и разгибая ноги, отталкиваться друг от друга, вращаться вправо-влево.

8. И. п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Движение ногами вправо-влево.

9. Прыжки вокруг диска (произвольно). По сигналу быстро сесть на диск.

Каждое упражнение выполнять в течение 30-60 сек.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Потягивания

Ид-д-да-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, левая рука – на полу над головой, правая вдоль туловища.

Взрослый. Давайте представим, как мы тянемся по утрам в кровати. Вдохнем и начинаем продвигать пятку левой ноги и левую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Ид-д-да-а...» (дети до 3-х лет могут произносить: «И-и-и-а-а...»).

Пин-гал-ла-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, правая рука на полу над головой, левая – вдоль туловища.

Взрослый. Вдохнем и начинаем продвигать пятку правой ноги и правую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Пин-гал-ла-а...» (дети до 3-х лет могут произносить «А-а-а...»).

Су-шум-м-на-а

Цель: расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И. п.: лежа на спине, руки расположены на полу над головой.

Взрослый. Вдохнем и вытягиваем как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «Су-шум-м-на-а...» (дети до 3-х лет могут произносить «У-у-у-на...»).

Массаж живота

Месим тесто

Цель: снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И. п.: лежа на спине.

Взрослый. Представим, что сейчас мы будем месить тесто. По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками. Снова «замешиваем тесто»: повторяем все движения.

А теперь с левой стороны животика нажимаем несколько раз пальчиками, словно проверяя готовность теста.

Массаж грудной области

Моемся

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони на грудь и начинаем ее поглаживать со словами «Я милый, чудесный, прекрасный».

Дети выполняют продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

Заводим машину

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в большую грузовую машину, которую нам предстоит завести. Ставим пальчики обеих рук на середину груди и делаем ими 5-6 вращательных движений по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». А теперь повторим эти движения в обратную сторону.

Массаж шеи

Лебединая шея

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя с красивой длинной шеей. Нежно поглаживаем шею от груди вверх к подбородку. Поочередно шевелим пальцами обеих рук, ласково похлопываем их внешней стороной по подбородку. Распрямляем плечи и очень медленно поднимаем подбородок как можно выше. Медленно поворачиваем голову влево, а затем вправо. Делаем четыре поворота. Останавливаемся, не опуская подбородка. «Смотрим в зеркало», любуемся красивой длинной шеей. Лебедь полюбовался собой и счастливо заснул.

Шея гуся

Цель: расслабление мышечных зажимов верхних шейных позвонков.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в гуся. Вспомним, как гусь вытягивает шею, когда шипит. А теперь прижимаем подбородок к шее и наклоняем голову четыре раза налево, а затем – направо. Выдвигаем подбородок четыре раза влево, а затем – вправо.

Массаж ушных раковин

Чебурашка

Цель: улучшение работы внутренних органов путем воздействия на ушные раковины.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в доброго, забавного Чебурашку. А какие у Чебурашки уши? Давайте погладим их.

Нежно поглаживаем ушные раковины по краям, снаружи, а затем по бороздкам внутри. Растираем пальчиками за ушами.

Ласково оттягиваем ушки шесть раз вверх и вниз, а затем в стороны.

Чтобы ушки были чистыми и смогли все слышать, ставим пальчики внутрь ушных раковин и делаем ими пять вращательных движений по часовой стрелке, а затем в обратную сторону.

А затем поглаживаем пальчиками вокруг основания ушек.

Массаж головы

Моем голову

Цель: улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведем ими, словно граблями, от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребая сено в стог.

Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и «играют в догонялки».

Вот мы и вымыли голову. А сейчас, словно расческой, ласково «расчесываем» волосы пальчиками.

Массаж шейных позвонков

Буратино

Цель: создание терапевтического эффекта для шейного отдела.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в Буратино. Вспомните, какой у него нос. Давайте «сделаем» Буратино длинный красивый нос.

Обхватываем пальчиками кончик носа, три раза «вытягиваем» воображаемый нос вперед. Смотрим на кончик получившегося носа.

Буратино так понравился нос, что он захотел им порисовать. Он обмакнул нос в краску и рисует солнышко, морковку, домик.

Какие замечательные рисунки! Буратино опустил голову и отдыхает.

Дети, знающие буквы, могут «писать» слова.

Массаж рук

Моем руки

Цель: воздействие на активные зоны рук и пальцев, благодаря которому улучшается работа внутренних органов; прочистка энергетических каналов рук.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы моем руки. Сначала мы «намыливаем» ладонки – растираем ладонки друг о друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук и надавливаем ими друг на друга. Теперь моем пальчики – крепко обхватываем поочередно каждый пальчик и с усилием «вытягиваем» его вперед. «Отмываем» ноготки – обхватываем поочередно каждый ноготок и растираем его круговыми движениями. Затем складываем пальцы правой руки в кулачок и трем ими по фалангам левой. Меняем ручки.

Вот и отмылись ладонки, а теперь давайте вымоем руки. С усилием трем, как мочалкой, ладонкой правой руки по плечу, а затем по предплечью левой. Меняем ручки.

А теперь «смываю мыло» - ведем ладошкой правой руки вдоль левой ручки, а затем наоборот. Расслабляем кисти рук и болтаем ими, словно стряхиваем капельки воды.

Солнечные брызги

Цель: воздействие на активные зоны рук и пальцев; развитие воображения; расслабление мышц плечевого пояса.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы хотим обрызгать друг друга капельками воды. Сгибаем руки в локтях, расслабляем кисти и встряхиваем ими. Словно солнечные зайчики заблестели на солнце капельки. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда попали брызги? Собрались капельки все вместе и построили радугу. Тянемся раскрытыми ладошками вверх к радуге, представляя как в нас вливается хорошее настроение. Держим руки вверху как можно дольше. Опускаем руки, отдыхаем.

Птичка

Цель: снятие напряжения с мышц рук.

И. п.: сидя по-турецки. Ладони сложены вместе, руки прижаты к груди.

Взрослый. Представим, что мы превратились в птичку, которая бьется в клетке, пытаюсь вырваться на свободу. Напрягаем руки и с усилием двигаем ими вдоль груди. Наконец, птичка вырвалась на свободу. Расслабляем руки и через стороны поднимаем и опускаем их, словно машем крыльями. Делаем четыре взмаха.

Массаж ног

Моем ноги

Цель: развитие гибкости суставов путем воздействия на биологически активные центры ног; прочистка энергетических каналов ног.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы сидим в тапике и моем ножки. Подтягиваем стопу левой ноги к животику. Разминаем ручками пальцы ноги, поглаживаем между ними, а затем двумя руками поочередно раздвигаем пальцы ног как можно шире.

Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, пощипываем ее и слегка похлопываем ребром ладони по пальцам, пятке, а затем по внешней стороне стопы. Делаем стопой вращательные движения по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Тянем вперед носочек, а затем пяточку и, похлопывая ладошкой по всей стопе, говорим: «Будь здоровым, сильным, ловким, добрым, красивым, счастливым»

Теперь вымоем правую ножку.

После того, как вымыли ножки, поглаживаем голени и бедра, пощипываем их, сильно растираем. Делаем пассивные движения над всей ногой. Плотно обхватив ногу, «надеваем» на нее «чулок» в направлении снизу вверх. «Сбрасываем» ножкой «чулок» и встряхиваем ручки.

Покачай малыша

Цель: развитие гибкости суставов ног; расслабление мышц туловища.

И. п.: сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что одна из наших ножек превратилась в малыша. Он капризничает, не засыпает. Прижимаем малыша к груди, укачиваем его, касаемся лба и делаем им вращательные движения вокруг лица.

Покажите, как вы любите своего малыша. Малыш успокоился и уснул. Отдыхаем.

Массаж спины

Качалка

Цель: улучшение работы позвоночных дисков; выведение шлаков из организма; расслабление мышц туловища.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – вдоль туловища.

Взрослый. Представим, что мы превратились в качалку.

Обхватываем колени руками, подтягиваем их к животику. Находясь в этом положении, начинаем раскачиваться: сначала четыре раза назад и вперед (вдоль позвоночника), а затем четыре раза с боку на бок.

Хорошо у вас получилось. Лежим, отдыхаем.

Велосипед

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Взрослый. Представим, что мы катаемся на велосипеде. Со звуком «ж-ж-ж» делаем плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

Молодцы! Опустим ноги, отдыхаем.

Жучок на спинке

Цель: улучшение кровообращения в ногах; расслабление мышц туловища.

И. п.: лежа на спине, руки и ноги – в свободном положении.

Взрослый. Представим, что мы превратились в жучка, который упал на спинку и пытается повернуться на животик.

Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Раскачиваемся с боку на бок. Теперь рывком пытаемся перевернуться на бок, а затем встать на локти и на колени.

Помните, что жучок не может помочь себе ни головой, ни плечами, поэтому, чтобы перевернуться на животик, нужно раскачиваться всем туловищем одновременно.

Молодец, жучок! Перевернулся на животик, лег и отдыхает.

Игры и упражнения с су-джоком

Комплекс № 1 «Колобок»

Замесила бабушка тесто	И.п.: в полуприседе, мячик на полу. Поочередно каждой рукой надавливать на мячик, прокатывая его вперед-назад, затем то же двумя ладонями. Повт. 3-4 раза.
Скатала бабушка колобок	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Держать мячик ладонями и катать его по часовой стрелке и против. Повт. 10 раз.
Поставила его в печку	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, протягивая прямые руки с мячом, ноги не сгибать, вернуться в и.п. Повт. 3-4 раза
Скучно колобку лежать – вот он и укатился	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывать мяч одной рукой (перебирая пальцами) по другой прямой руке – «дорожке».
Навстречу ему зайчик	И.п.: ноги вместе, руки сложены под грудью, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча. 5-6 прыжков.
Катится колобок дальше	Дети выстраиваются в шеренгу и прокатывают мяч вдаль.
А навстречу ему волк	Все вместе рычат, как волк и бегут за мячами.
Смотрит колобок – медведь идет	И.п.: стоя, мяч на полу. Обхватив мяч стопами, медленно продвигаться вперед, покачиваясь и размахивая руками, имитируя мишку.
Ух, ты, хитрая лиса! Не дадим съесть колобка!	П/и «Лиса и колобки». Дети под музыку пляшут по кругу, держа мяч в руках. на остановку музыки – сесть на пол, спрятать мячи под прямыми ногами. Повт. 2-3 раза.
А зарядке конец – Колобок наш молодец!	Дети поочередно бросают мячи в большую корзину с расстояния 1,5 – 2м

Комплекс № 2 «Фокусник»

Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимают лапке кошке. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну, А теперь последний трюк – Мяч летает между рук!	Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнить. Слова разучиваются по ходу игры.
--	---

Комплекс № 3 «Разминка»

Мячик сильно я сжимаю	Поочередно каждой рукой сжимать мячик.
И ладошку поменяю	Повторить 3-4 раза.
«Здравствуй, мой любимый мячик!» -	Передавать мячик поочередно каждому пальцу.
Скажет утром каждый пальчик.	То же пальцами другой руки.
Крепко мячик обнимает,	Крепко зажать мячик указательным и большим пальцем.
Никуда не выпускает.	То же пальцами другой руки.
Только брату отдает:	Переключать мяч из руки в руку, сжимая его.
Брат у брата мяч берет. По столу круги катаю,	Прямой ладошкой прокатывать мяч по столу или по полу.
Из-под рук не выпускаю. Взад-вперед его качу;	Выполнять соответствующие движения.
Вправо-влево, как хочу. Танцевать умеет танец	Каждым пальцем по очереди катать мячик.
На мяче мой каждый палец. Мячик пальцем разминаю, Вдоль по пальцам мяч гоняю.	Выполнять соответствующие движения.
Поиграю я в футбол	Перебрасывать мяч из руки в руку, сжимая его.
И забью в ладошку гол. Сверху левой, снизу правой	Выполнять соответствующие движения.
Я его катаю – браво! Поверну, а ты проверь -	Выполнять соответствующие движения.
Сверху правая теперь!	Слова разминки разучиваются с детьми в ходе игры.

КОМПЛЕКС ОРУ С БОЛЬШИМ ОБРУЧЕМ В ТРОЙКАХ

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стоя, обруч впереди смешанным хватом (одна рука – хват снизу, другая – сверху)	Передвигать обруч, перехватывая кистями вправо и влево	10-12
2.	Средняя стойка, обруч широким хватом на уровне шеи	1-наклон головы вниз, подбородком прижать обруч к шее; 2-руки в стороны ладонями вверх; 3-взять обруч; 4-и. п.	4-5
3.	Средняя стойка, обруч сверху, хватом сверху	1,3-опустить обруч за лопатки; 2,4-и. п.	4-5
4.	Широка стойка, обруч перед грудью	1-наклон вниз, обруч на пол; 2-выпрямиться, подняться на носки, руки вверх ладонями внутрь; 3-наклон вниз, взять обруч; 4-и. п.	4-5
5.	Средняя стойка, обруч впереди – сверху, хватом сверху	1-поднять согнутую в колене ногу, обруч опустить на колено, руки в стороны ладонями вверх; 2,3-стоять, сохраняя равновесие; 4-вернуться в и. п. То же с другой ногой	4-5
6.	Сед в упоре сзади, обруч на одной ноге в области лодыжки, другая нога согнута	1,3-упереться на прямые руки и согнутую ногу, поднять таз и обруч вверх; 2,4-и. п.	4-5
7.	Лежа на животе, обруч под грудью хватом сверху	1-поднять верхнюю часть туловища, ноги прижать к полу; 2,3-удержание; 4-и. п.	5-6
8.	Лежа на спине, согнув ноги, обруч за головой в прямых руках хватом снизу	1,2-поднять вверх – в стороны прямые ноги, завести их за голову, коснуться ног товарищей; 3,4-вернуться в и. п.	4-5
9.	Средняя стойка, обруч – хватом снизу впереди	1,2,3-пружинистые приседания; 4-и. п.	4-5
10.	Стоя боком к обручу, руки на поясе	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в чередовании с ходьбой по обручу боком, приставным шагом	3 раза по 8 прыжков
11.	Средняя стойка лицом к обручу, обруч – хватом сверху внизу	1-вдох; 2,4-правой рукой опустить обруч, повернуться кругом через левое плечо, правой рукой взять обруч-выдох; 3-левой рукой опустить обруч, повернуться кругом через правое плечо, левой взять обруч – вдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ В ПАРАХ № 1.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стоя лицом друг к другу, руки на плечах товарища	1-наклон головы вниз; 2-и. п.; 3-подъем головы вверх; 4-и. п.	3-4
2.	То же	1-поворот головы вправо; 2-и. п.; 3-поворот головы влево; 4-и. п.	3-4
3.	Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки внизу	1,3-подняться на носки, руки вверх; 2,4-вернуться в и. п.	5-6
4.	То же, руки в стороны, кисти в «замок»	1-наклон вправо; 2-и. п.; 3-наклон влево; 4-и. п.	4-5
5.	Стоя лицом друг к другу, кисти у плеч, локти вниз	1-поворот влево, руки в стороны, коснуться правой ладонью левого плеча товарища; 2-и. п.; 3-поворот вправо, руки в стороны, коснуться левой ладонью правого плеча товарища	4-5
6.	Широкая стойка лицом друг к другу, расстояние 50см, руки на плечах товарища	1,2-пружинистый наклон вперед, руками надавливать на плечи товарища; 3-наклон вперед, руками коснуться пола между ступней; 4-и. п.	4-5
7.	Средняя стойка лицом друг к другу, держась за руки	1,3-один приседает, второй стоит и держит его; 2,4-первый встает, второй приседает	5-6
8.	Лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги согнуты, лицом друг к другу, ступни соединить	1,2,3,4-поочередно сгибать и выпрямлять ноги, надавливая на ступни друг друга	5-6
9.	Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, кисти к плечам	1-поднять верхнюю часть туловища и соединить руки с руками товарища; 2,3-удержание; 4-вернуться в и. п.	4-5
10.	Лежа на спине голова к голове, руки под поясницей, ноги согнуты	1-поднять и выпрямить ноги, коснуться пальцев ног товарища; 2,3-удержание; 4-вернуться в и. п.	4-5
11.	Стоя правым боком лицом друг к другу, согнутые правые руки сцеплены в локтях, левые – на поясе	Прыжки на правой ноге в правую сторону; поменять руки. Прыжки на левой ноге в левую сторону. Прыжки чередовать с ходьбой на месте.	2 раза по 8 прыжков
12.	Стоя левым боком друг к другу, соединить правые руки	И. п. – вдох; 1,3-поворот влево - назад, левые руки в сторону, правые не расцеплять – выдох; 2.4-и. п., вдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ В ПАРАХ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стоя спиной друг к другу, согнутые руки сцеплены в локтях, затылки соприкасаются	1,3-наклон головы вниз; 2,4-и. п.	3-4
2.	То же	1-наклон головы в одну сторону; 2-и. п.; 3-наклон головы в другую сторону; 4-и. п.	3-4
3.	Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и. п.	5-6
4.	Средняя стойка спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях	1-наклон в одну сторону; 2-и. п.; 3-наклон в другую сторону; 4-и. п.	4-5
5.	Стоя спиной друг к другу, кисти у плеч, локти вниз	1-один делает поворот вправо и выпрямляет руки в стороны, другой делает поворот влево и выпрямляет руки в стороны; 2,4-и. п.; 3-поворот в другую сторону	4-5
6.	Стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки на поясе	1-наклон вперед, правую руку положить на правое плечо товарища; 2-и. п.; 3-наклон вперед, левую руку положить на левое плечо товарища; 4-и. п.	4-5
7.	Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях	1,3-присесть; 2,4-встать в и. п.	5-6
8.	Лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги согнуты, ступни соединить	1,2,3,4-имитация езды на велосипеде, надавливая на ступни друг друга, как на педали велосипеда	5-6
9.	Лежа на животе лицом друг к другу, согнутые руки соединить с руками товарища	1-поднять вверх – в стороны прямые ноги и руки (руки не расцеплять); 2,3-удержание; 4-и. п.	4-5
10.	Лежа на спине голова к голове, согнутые ноги на полу, руки под поясницей	1-ноги выпрямить в стороны – вверх, коснуться пальцев ног товарища; 2,3-удержание; 4-и. п.	4-5
11.	Стоя лицом друг к другу на правой ноге, левая нога в сторону на носок, руки на плечах товарища	1,3-прыжком поменять положение ног; 2,4-и. п. Прыжки чередовать с перекрестной ходьбой на месте	2 раза по 8 прыжков
12.	Стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки скрестно соединены правая с правой рукой товарища, левая с левой рукой товарища	1-и. п., вдох; 2-выпад правой ногой вправо, правую руку – в сторону, левую руку не отпускать, выдох; 3-и. п., вдох; 4-выпад левой ногой влево, левую руку – в сторону, правую руку не отпускать, выдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стоя, сомкнув ноги, лицом к гимнастической стенке на расстоянии трех шагов	1,3-падая вперед, взяться за рейку хватом сверху на уровне груди; 2-оттолкнуться от рейки, хлопнуть ладонями по бедрам; 4-и.п., хлопок за спиной	10-12
2.	Стоя, сомкнув ноги, спиной к гимнастической стенке, согнутыми руками взяться за рейку на уровне плеч	1-наклон головы влево; 2-наклон головы вниз; 3-наклон головы вправо; 4-и. п.	3-4
3.	Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки упираются в рейку на уровне пояса хватом снизу	1,3-согнуть руки; 2,4-выпрямиться в и. п.	5-6
4.	Стоя на левой ноге правым боком к гимнастической стенке, правая нога на рейке на уровне пояса, руки вверх	1-наклон к правой ноге, коснуться руками пальцев ноги; 2-наклон к левой ноге, коснуться руками пальцев ноги; 3-руки вверх; 4-поворотом кругом сменить положение ног. То же с другой ноги	4-6
5.	Стоя левым боком к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, держась левой рукой за рейку на уровне пояса	1-мах правой ногой назад; 2-мах вправо; 3-мах вперед; 4-и. п. То же, стоя правым боком к гимнастической стенке	4-5
6.	То же, правая рука на поясе	1,3-присесть, правую руку в сторону; 2,4-встать в и. п.	5-6
7.	Лежа на животе перпендикулярно гимнастической стенке, ноги врозь, чуть согнуты, бедро на полу, стопы в упоре в первую рейку, согнутые руки под подбородком	1-поднять верхнюю часть туловища, руки отвести в стороны – назад, поднять бедро; 2,3-удержание; 4-вернуться в и. п.	4-5
8.	Лежа на спине головой к гимнастической стенке, руками держась за первую рейку, хватом сверху, локти в стороны, прижаты к полу	1-поднять ноги, завести за голову и коснуться второй рейки; 2-коснуться ногами третьей рейки; 3-коснуться ногами четвертой рейки; 4-вернуться в и. п.	4-5
9.	Стоя на правой ноге лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, левая нога на первой рейке, руками держась за рейку на уровне пояса	1,3-прыжком сменить положение ног; 2,4-прыжком вернуться в и. п. Прыжки чередовать с лазаньем по гимнастической стенке до четвертой рейки и вниз одноименным способом	3 раза по 8 прыжков
	Стоя спиной к гимнастической	1-и. п., вдох;	

10.	стенке, касаясь реек, руками держась за рейку хватом снизу	2-наклониться вперед, потянуться подбородком вперед, выдох, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш-ш» - «гуси шипят»	2-3
-----	--	---	-----

КОМПЛЕКС ОРУ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стоя, сомкнув ноги, лицом к гимнастической стенке на расстоянии трех шагов	1-падая вперед, взяться за рейку на уровне груди хватом сверху; 2-оттолкнуться от рейки, хлопок перед собой; 3-падая вперед, взяться за рейку на уровне груди хватом снизу; 4-и. п.	5-6
2.	Стоя, сомкнув ноги, боком к гимнастической стенке, одной рукой держась за рейку на уровне пояса	1-поворот головы вправо; 2-поворот головы влево; 3-наклон головы вниз; 4-и. п.	3-4
3.	Средняя стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки в упоре о рейку на уровне пояса хватом сверху	1,3-согнуть руки; 2,4-выпрямиться в и. п.	5-6
4.	Стоя на левой ноге правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке на уровне пояса, левая рука на поясе	1-наклон к правой ноге левой рукой; 2-наклон к левой ноге правой рукой; 3-руки на поясе; 4-поворотом сменить положение ног. То же с другой ноги.	4-6
5.	Средняя стойка лицом к гимнастической стенке, на расстоянии шага от нее, руками держась за рейку на уровне плеч хватом сверху	1-мах правой ногой назад; 2-мах согнутой ногой вперед – вверх; 3-мах прямой правой ногой вправо; 4-и. п. То же с другой ноги	4-5
6.	Стоя на первой рейке, держась за рейку на уровне пояса хватом сверху	1,3-присесть; 2,4-встать в и. п., подтягивая себя руками	5-6
7.	Лежа на животе головой к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук от нее, ноги вместе, согнутые руки под подбородком	1-выпрямить руки, упор ладонями о первую рейку; 2-поднять верхнюю часть туловища, упор о вторую рейку; 3-упор о третью рейку; 4-вернуться в и. п.	4-5
8.	Лежа на спине головой к гимнастической стенке, руками держась за первую рейку хватом сверху, локти в стороны, прижаты к полу	1-поднять ноги вверх, коснуться пальцами четвертой рейки; 2-коснуться пальцами ног третьей рейки; 3-коснуться пальцами ног второй рейки; 4-вернуться в и. п.	4-5

9.	Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, держась руками за рейку на уровне пояса хватом сверху	1,3-присесть; 2,4-выпрыгнуть вверх. Выпрыгивания чередовать с лазаньем по гимнастической стенке до четвертой рейки разноименным способом	2 раза по 6 выпрыгиваний
10.	Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками хватом снизу за рейку на уровне пояса	1-и. п., вдох; 2,3,4-медленный выдох с наклоном вниз	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Средняя стойка, палка в вертикальном положении, хват обеими руками снизу То же, хват одной рукой за середину палки	Перекрестные перехваты руками до верхнего конца палки и в и. п. Невысокие подбрасывания палки перед собой, поочередная ловля руками	2-3 10-15
2.	Основная стойка, палка внизу	1,3-поднять палку вверх, смотреть на палку; 2,4-и. п., смотреть на палку	4-5
3.	Средняя стойка, палка впереди	1-поворот туловища вправо; 2-и. п.; 3-поворот влево; 4-и. п.	4-5
4.	Широкая стойка, палка вверху	1-наклон, палка вперед; 2-наклон, палка вниз; 3-наклон, палка вперед; 4-и. п.	5-6
5.	Сед согнув ноги, туловище отклонено назад, палка перед грудью средним хватом	1,3-наклон вперед, вывести палку вперед; 2,4-вернуться в и. п.	4-5
6.	Лежа на спине, палка за головой в прямых руках	1-поднять правую ногу, вывести палку вперед и коснуться ноги; 2-и. п.; 3-поднять левую ногу, вывести палку вперед и коснуться ноги; 4-и. п.	5-6
7.	Группировка на спине, палка под коленями хватом снизу	Перекаты на спине вперед – назад	6-8
8.	Лежа на животе, палка на лопатках, ноги прижаты	1-поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, смотреть вперед; 2,3-удержать позу; 4-и. п.	6-8
9.	Стоя на коленях, палка сзади под локтями	1,2-плавный наклон назад; 3,4-вернуться в и. п.	4-5
10.	Средняя стойка, палка внизу широким хватом сверху	1,3-присесть на носках, палка вперед; 2,4-и. п.	4-5
		Прыжки на двух ногах вокруг палки в чередовании с ходьбой по палке:	3 раза по 8

11.	Основная стойка сбоку от палки, руки на поясе	- приставным шагом, захватывая палку пальцами; - серединой стопы; - «елочкой»	прыжков
12.	Средняя стойка, палка внизу широким хватом сверху, вдох	1-выпад вперед правой ногой, палка вперед – вверх, выдох; 2-и. п., вдох; 3-выпад вперед левой ногой, палка вперед, выдох; 4-и. п., вдох	3-4

КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Средняя стойка, палка в обеих руках с левого конца в горизонтальном положении То же, палка в левой руке, хватом за середину	Приставные и перекрестные перехваты руками до правого конца палки и в и. п. Невысокие подбрасывания палки перед собой, поочередная ловля руками	2-3 10-15
2.	Основная стойка, палка внизу хватом сверху	1,3-палка вверх, стойка на носках, смотреть на палку; 2,4-и. п.	4-5
3.	Средняя стойка на коленях, палка перед грудью широким хватом сверху	1-поворот туловища влево, палку вывести вперед, смотреть на левую кисть; 2-и. п.; 3-поворот туловища вправо, палку вывести вперед, смотреть на правую кисть; 4-и. п.	4-5
4.	Сед ноги врозь, палка вверху широким хватом сверху	1-наклон к правой ноге; 2-наклон к левой ноге; 3-наклон к середине; 4-вернуться в и. п.	6-8
5.	Сед согнув ноги, палка впереди средним хватом сверху	1,3-несильно отклониться назад и завести палку под колени; 2,4-вернуться в и. п.	3-4
6.	Лежа на животе, палка под подбородком средним хватом сверху	1,3-перекат на спину, коснуться палкой ног; 2,4-вернуться в и. п.	4-5
7.	Сед согнув ноги, палка под коленями хватом снизу	1,3-перекатна спину, прижав голову к коленями; 2,4-и. п.	3-4
8.	Лежа на животе, палка под подбородком средним хватом сверху	1-вывести палку вперед – вверх, прогнуться, поднять ноги, смотреть на палку; 2,3-удерживание позы; 4-и. п.	6-8
9.	Стоя на коленях, палка сзади в прямых руках	1-плавный наклон назад, положить палку на ноги; 2-и. п.; 3-плавный наклон назад, двумя руками одновременно взять палку; 4-и. п.	4-5
10.	Средняя стойка, палка вверху широким хватом сверху	1,3-присесть на носках, палка вперед; 2,4-и. п.	5-6

11.	Средняя стойка лицом к палке, палка лежит на полу	Прыжки с ноги на ногу, захлестывая голень, справа и слева от палки с продвижением вперед, чередуя с ходьбой по палке: - приставным шагом, захватывая палку пальцами; - серединой стопы; 1 – «елочкой»	3 раза по 8 прыжков
12.	Основная стойка, палка внизу средним хватом сверху, вдох	1-выпад вправо, палка вперед, выдох; 2- и. п., вдох; 3-выпад влево; 4- и. п.	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ № 3

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Средняя стойка, палка в горизонтальном положении хватом сверху за концы, выведена вперед	Невысоко подбросить палку перед собой, поймать ее двумя руками хватом сверху	10-15
2.	Основная стойка, палка внизу средним хватом сверху	1-палку вверх, левую ногу отставить назад на носок; 2-и. п.; 3-палку вверх, правую ногу отставить на носок назад; 4-и. п.	4-5
3.	Средняя стойка на коленях, палка на лопатках	1-поворот вправо; 2-и. п.; 3-поворот влево; 4-и. п.	4-5
4.	Сед ноги врозь, палка сверху широким хватом сверху	1-перекрестный наклон к левой ноге (правым концом палки коснуться левой ноги); 2-и. п.; 3-перекрестный наклон к правой ноге; 4-и. п.	4-5
5.	Лежа на спине, палка за головой средним хватом сверху	1,3-сгруппироваться, завести палку под колени; 2,4-и. п.	4-5
6.	Сед согнув ноги, палка зажата под коленями, руки в стороны	1,3-перекат назад в группировке, палка хватом сверху; 2,4-вернуться в и. п.	4-5
7.	Лежа на животе, палка впереди широким хватом сверху	1-перекрестно поднять правую ногу и левый конец палки; 2-и. п.; 3-перекрестно поднять левую ногу и правый конец палки; 4-и. п.	4-5
8.	Средняя стойка на коленях, палка сзади - внизу	1-плавный наклон назад, положить палку на ноги; 2-выпрямиться; 3-поднять ноги от пола, подбросить палку вверх, поймать руками; 4-и. п.	4-5
9.	Средняя стойка, палка на лопатках	1,3-присесть на носках, палка вверх; 2,4-и. п.	5-6

10.	Средняя стойка, палка на полу между стоп, руки на поясе	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до конца палки, поворот кругом и прыжки в другую сторону, чередуя с ходьбой по палке: - приставным шагом, захватывая палку пальцами; - серединой стопы; - «елочкой»	3 раза по 8 прыжков
11.	Широкая стойка, палка на полу	1-наклон вниз, взять палку хватом сверху, одновременно выпрямиться, палку к груди, вдох; 2-толчок палки вверх выпадом, выдох; 3-приставить ногу, палку на грудь, вдох; 4-опустить палку на пол, выдох и вернуться в и. п.	3-4

КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Основная стойка боком к скамейке	1-наклон головы вправо; 2-наклон головы влево; 3-наклон головы вниз; 4-и. п.	3-4
2.	Стоя на скамейке продольно, руки в стороны	1-3-«ножницы» руками: скрестные движения перед грудью; 4-и. п.	5-6
3.	Широкая стойка, скамейка между ногами, руки за головой	1-поворот вправо – назад, посмотреть на сзади стоящего товарища; 2-и. п.; 3-поворот влево – назад, посмотреть на стоящего сзади товарища; 4-и. п.	5-6
4.	Сед верхом на скамейке в упоре сзади	1,3-согнуть ноги, поставить на скамейку; 2,4-и. п.	4-5
5.	Сед на скамейке верхом, прямые ноги широко в стороны на полу, руки за спиной на скамейке	1-наклон к правой ноге, руками коснуться носка правой ноги; 2-и. п.; 3-наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги; 4-и. п.	4-5
6.	Лежа на спине перпендикулярно скамейке, хват за край скамейки прямыми руками, большой палец снизу	1,3-согнуть руки; 2,4-выпрямить в и. п.	5-6
7.	Стоя на коленях лицом к скамейке, хват за край скамейки прямыми руками, большой палец снизу	1,3-согнуть руки; 2,4-выпрямить в и. п.	5-6
8.	Стоя на скамейке продольно, руки на поясе	1,3-присесть, руки в стороны; 2,4-и. п.	5-6
9.	Основная стойка боком к скамейке, руки на поясе	Прыжки на двух ногах вокруг скамейки в чередовании с ходьбой вокруг скамейки	1 круг – прыжки, 1 круг –

			Ходьба
10.	Стоя на спине продольно, обхватив себя руками	1,3-руки в стороны, вдох; 2,4-и. п., хлест по лопаткам, выдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Основная стойка на скамейке	1-наклон головы вправо; 2-вниз; 3-влево; 4-и. п.	3-4
2.	Стоя на скамейке продольно, руки в стороны	1,3-рывок согнутыми руками перед грудью; 2,4-и. п.	5-6
3.	Сед верхом на скамейке, руки на поясе	1-поворот туловища вправо; 2-и. п.; 3-поворот туловища влево; 4-и. п.	5-6
4.	Сед верхом на скамейке в упоре сзади, ноги прямые, пятки на полу	1,3-согнуть ноги, поставить на скамейку; 2-выпрямить ноги, опустить на скамейку; 4-и. п.	6-8
5.	Широкая стойка, скамейка между ногами, руки в стороны, ладони вверх	1,3-наклон вниз, коснуться скамейки предплечьями; 2,4-и. п.	5-6
6.	Лежа на спине перпендикулярно скамейке, ноги на скамейке, руки согнуть, кулаки вверх	1,3-опираясь на локти, поднять туловище вверх, прогнуться, не поднимать ноги от скамейки, голову – от пола	4-5
7.	Упор сзади о скамейку, ноги согнуты, руки прямые	1,3-согнуть руки; 2,4-и. п.	4-5
8.	Стоя на скамейке поперечно, руки на поясе, пальцами ног захватить край скамейки	1,3-присесть, руки в стороны – вверх; 2,4-и. п.	5-6
9.	Стоя лицом к скамейке, правая нога на скамейке	1,3-прыжком сменить ногу на скамейке; 2,4-и. п. Чередовать прыжки с ходьбой с перешагиванием: 1-правой ногой перешагнуть скамейку; 2-левой ногой перешагнуть скамейку; 3,4-поворот кругом	3 раза по 6 прыжков, 3-4 перешагивания
10.	Стойка на скамейке, левая нога впереди, правая рука вперед, ноги чуть согнуты («стойка лыжника»)	1-вдох; 2-4 – имитация руками бега на лыжах, пружинящие движения ног, выдох носом, с закрытым ртом произносить звук «м-м-м-м»	3-4

КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ № 3

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Основная стойка на скамейке, глаза закрыты	1-наклон головы вправо; 2-наклон головы влево; 3-наклон головы вниз; 4-и. п.	3-4
2.	Основная стойка на скамейке	1-рывок согнутыми руками перед грудью; 2-руки в стороны, ладони вверх; 3-хлопок над головой; 4-и. п.	6-8
3.	Сед верхом на скамейке, руки в стороны	1-поворот вправо – назад, коснуться правой рукой левого края скамейки; 2-и. п.; 3-поворот влево – назад, коснуться левой рукой правого края скамейки; 4-и. п.	5-6
4.	Сед верхом на скамейке, руки в стороны	1,3-поднять согнутые ноги и обхватить колени руками, не опуская ноги на скамейку; 2,4-и. п.	4-5
5.	Широкая стойка, скамейка между ногами, руки за головой	1-перекрестный наклон к левой ноге (правой рукой коснуться левой ноги); 2-и. п.; 3-перекрестный наклон к правой ноге; 4-и. п.	4-5
6.	Лежа на спине перпендикулярно скамейке, ноги на скамейке, руки за головой	1-поднять верхнюю часть туловища, левую ногу согнуть и коснуться левым коленом правого локтя; 2-и. п.; 3-поднять верхнюю часть туловища и коснуться левого локтя правым коленом; 4-и. п.	4-5
7.	Упор лежа на полу, поперек скамейки, ноги на ней	1,3-согнуть руки; 2,4-и. п.	4-5
8.	Стойка руки на поясе справа от скамейки	1-присесть, руки вперед; 2-и. п.; 3,4-зайти на скамейку; 5-присесть, руки вперед; 6-встать; 7-8-сойти с левой стороны скамейки. То же в другую сторону	3-4
9.	Широкая стойка, скамейка между ногами, руки хватом: большие пальцы снизу с обеих сторон скамейки	1,3-опираясь на руки, запрыгнуть на скамейку; 2,4-и. п. Прыжки чередовать с перекрестной ходьбой, скамейка между ногами	2 раза по 5-6 прыжков
10.	Широкая стойка на скамейке поперек, захватив пальцами ног край скамейки, руки внизу сложены вместе	1,3-вдох, поднять руки вверх; 2,4-выдох с наклоном вниз	4-5

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ «ЕЖОМ» № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями вверх и вниз	10-12
2.	Средняя стойка, мяч впереди в обеих руках	1-положить мяч под подбородок и прижать; 2-руки в стороны; 3-взять мяч в руки; 4-и. п.	4-5
3.	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1-поворот влево; 2-наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4.	Сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1-поднять правую ногу, передать под ногой мяч в левую руку; 2-и. п., мяч в левой руке; 3-поднять левую ногу, передать мяч в правую руку под ногой; 4-и. п.	4-5
5.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке	1-руки соединить за головой, переложить мяч в левую руку; 2-и. п., мяч в левой руке; 3-опираясь на стопы и плечи, поднять вверх туловище и переложить мяч в правую руку; 4-и. п.	4-5
6.	Лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке, ноги прижаты к полу	1-поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны; 2-руки назад, передать мяч в правую руку за спиной; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и. п. То же с другой руки.	4-5
7.	Основная стойка, мяч в правой руке	1-присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2-встать в и. п.; 3-присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4-встать в и. п.	5-6
8.	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1,3-прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; 2,4-прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами стоп вперед, назад, по кругу	3 раза по 8 прыжков
9.	Стойка, сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне груди	1-и. п., вдох; 2,3,4-медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ «ЕЖОМ» № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1.	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями по кругу	10-12
2.	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и. п., мяч в правой руке. То же с другой руки	4-5
3.	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4.	Сед ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке	1-поднять левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку; 2-и. п., мяч в левой руке; 3-поднять правую ногу, передать мяч под ногой в правую руку; 4-и. п.	4-5
5.	Лежа на спине, согнув ноги, голени параллельны полу, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку над согнутыми ногами; 2-и. п., мяч в левой руке; 3-выпрямить ноги вверх, передать мяч в правую руку за ногами; 4-и. п.	4-5
6.	Лежа на животе, руки впереди, мяч в правой руке, голова опущена, ноги прижаты	1,3-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2,4-вернуться в и. п. То же с другой стороны	4-5
7.	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2-и. п., мяч в левой руке; 3-присесть, руки назад, переложить мяч в правую руку за спиной; 4-и. п.	5-6
8.	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1,3-прыжок ноги врозь, руки вместе, переложить мяч в левую руку; 2,4-прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с ходьбой, зажав мяч внутренними сводами стоп	3 раза по 8 прыжков
9.	Стойка, сомкнув ноги, руки согнуты, мяч держать кончиками пальцев обеих рук	1-и. п., вдох; 2,3,4-медленный выдох, сложить губы трубочкой, крутить мяч вперед или назад, поочередно перехватывая руками («дуем на горячую картошку»)	2-3

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Растяжки

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен,

открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубочкой»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот,
Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

7.«Дерево»

Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

8. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок. Вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

VI. Упражнения на релаксацию

1. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка закончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. Релаксация «Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

V. Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку флажок и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть левую руку. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотреть на флажок в левой руке, затем поменять взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполнить 3 раза. Затем флажок берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3.«Слон».

Стоя. Встать в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклонить голову к плечу. От этого плеча вытянуть руку вперёд, как хобот. Рука рисует «ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы (зала) различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет названный инструктором по ФК..

5. «Глазки» (1)

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

6. «Глазки» (2)

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

7. «Глазки»

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.