

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №89 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТНО:

На педагогическом совете

ГБДОУ детский сад №89

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «___» _____ 20__ г. №___

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад №89

Приморского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Голякова

Приказ от «___» _____ 20__ г. №___

**Программа
педагога дополнительного образования по дополнительной
общеобразовательной физкультурно-оздоровительной программе
« Спортивный калейдоскоп»
для воспитанников в возрасте от 5 до 6 лет**

срок реализации октябрь 2022г.- апрель 2023г.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования
в области физкультурно-оздоровительной деятельности
ГБДОУ детский сад №89 Приморского района:

Борисовой Екатериной Анатольевной

Санкт-Петербург 2022 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	3
3. Принцип построения программы « Спортивный калейдоскоп».....	4
4. Содержание программы дополнительного образования «Спортивный калейдоскоп» для тетей 5 -6 лет.....	6
5. Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп».....	8
6. Требования к проведению занятий по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп».....	8
7. Календарно-тематическое планирование на каждое занятие для детей 5-6 лет.....	9
8. Приложение 1.....	19
9. Приложение 2.....	23
10. Приложение 3.....	28
11. Приложение 4.....	30
12. Приложение 5.....	34
13. Приложение 6.....	36
14. Приложение 7.....	38
15. Приложение 8.....	39

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп»: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Актуальность данной программы определяется так же тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Новизна программы состоит в том, что система занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, осуществляется профилактика плоскостопия и нарушений осанки, развивается координация движений, выносливость.

2. Цель и задачи программы.

Цель: выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительная особенность данной программы – это формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей;
- Креативные – творческий подход.

Программа рассчитана на обучающихся детей возрастом от 3 до 7 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы
«Спортивный калейдоскоп» - с октября по май (8 месяцев)**

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

3. Принципы построения программы «Спортивный калейдоскоп»:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного

результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Формы и режим занятий

Основной формой работы являются групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, позволяющей оптимально спланировать и донести до детей содержание учебного материала, сформировать навыки и умения, развить их способности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Время одного занятия для младших групп 15 мин, для средних групп 20 мин, для старших и подготовительных групп 25-30 минут.

Результативность программы «Спортивный калейдоскоп»:

- Развитые физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;
- Повышенный уровень физической подготовленности;
- Эмоциональный подъем и повышение двигательной активности.

Способом определения результативности является итоговое занятие.

В программу по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» входят:

1. Гимнастика с Хоп-Мячами (Фитболами)
2. Подвижные игры с фитболом
3. Комплекс Колланетики
4. Комплекс Дыхательной Гимнастики
5. Упражнения для концентрации внимания
6. Упражнения для релаксации,
7. Упражнения для расслабления мышц
8. Комплекс Пальчиковой Гимнастики
9. Комплекс Массажа и Самомассажа
10. Кинезиологические упражнения
11. Антистрессовая Гимнастика
12. Игровой Стретчинг
13. Детская йога

Количество учебных недель блока дополнительного образования:

62 занятия (2 занятия в неделю)

4. Содержание программы дополнительного образования
«Спортивный калейдоскоп»
для тетей 5 -6 лет

Месяц	Задачи	Основные и дополнительные упражнения
Октябрь	☐ Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. ☐ Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). ☐ Познакомить с правилами работы с большим мячом. ☐ Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку	<i>Основные упражнения:</i> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Ноябрь	☐ Закрепить правильную посадку на мяче. ☐ Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. ☐ Учить основным правилам фитбол-гимнастики. ☐ Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. ☐ Тренировать равновесие и координацию ☐ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. ☐ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	<i>Дополнительные упражнения:</i> <i>(по мере освоения)</i> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг 4. Детская йога
Декабрь	☐ Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) ☐ Закрепить посадку на фитболе. ☐ Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. ☐ Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. ☐ Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. ☐ Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. ☐ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения
Январь	☐ Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу) ☐ Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. ☐ Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. ☐ Развивать у детей координацию, внимание,	

	творческую инициативу. ☐ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. ☐ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
Февраль	☐ Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. ☐ Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. ☐ Закреплять основные исходные положения фитбола-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. ☐ Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. ☐ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. ☐ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	<i>Основные упражнения:</i> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Март	☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. ☐ Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. ☐ Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой ☐ Формировать привычку к здоровому образу жизни. .	<i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения) 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг 4. Детская йога
Апрель	☐ Совершенствовать технику упражнений с фитболом. ☐ Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. ☐ Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. ☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. ☐ Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. ☐ Формировать привычку к здоровому образу жизни.	<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения

5. Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп»

Просторное светлое, проветриваемое помещение с естественным и искусственным освещением, фитболы по количеству учащихся, рисунки с изображением правильных поз при разминке, фотографии с изображением правильного положения тела во время занятий, магнитофон, свисток, бубен.

6. Требования к проведению занятий по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп»

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно- образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их

выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

7.Календарно-тематическое планирование на каждое занятие для детей 5-6 лет

Октябрь

Задачи:

- ☐ Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- ☐ Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- ☐ Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- ☐ Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- ☐ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вв. ч.: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Осн.ч.: Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,
Детей позовем:
Ау ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;
Руки перед собой опустить вниз;
На А широко открыть напряженные руки,
У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Мы в лес пойдем,
Там грибов наберем
Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;
Руки перед собой опустить вниз.
На А широко открыть мягкие руки,
У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3р)

2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...
Я умею делать так:
Влево – тик, вправо – так.
Тик – так, тик – так.

По два наклона головы влево и вправо;
Поднимать одновременно плечи,
По два наклона головы влево и вправо;
По два наклона головы влево и вправо.

3.Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.	Покачивание рук над головой.
Закачалось деревцо	Наклоны туловища вправо –влево,
	Руки сцепить в кольцо над головой.
Ветер тише, тише, тише-	Покачивание рук над головой.
Деревцо все выше, выше.	Руки опустить вниз,
	Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

4.Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед , вернуться в и.п.
Катились колеса все вправо,	Откатить мяч руками, потянуться за ним, вернуться в и.п.
Катились колеса все влево	вернуться в и.п.
Скатились колеса на луг,	Откатить мяч.
Под откос.	
И вот что осталось от этих колес.	Вернуться в и.п.

5.Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком	Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.
Ходит галка мимо окон.	Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.
Скок-поскок да скок поскок,	Руки на поясе, покачивание на мяче.
Дайте булочки кусок!	

6.Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке	В положении лежа на спине
Шагают наши ножки,	ребенок ходит по мячу;
Шагают наши ножки	перекатывает мяч стопами
По пням, по кочкам.	К ягодичам и обратно.
По камушкам, по камушкам,	Ребенок кладет ноги на пол,
В ямку - бух!	Мяч между ног, затем ноги на мяч, и Снова на пол.

Осн. дв.:

Толкание мяча развернутой ступней,
Толкание мяча ладошками.
Прыжки на мячах.

Подвижная игра

Закл.ч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Ноябрь.

Задачи:

- ☐ Закрепить правильную посадку на мяче.
- ☐ Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- ☐ Учить основным правилам футбол-гимнастики.
- ☐ Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- ☐ Тренировать равновесие и координацию
- ☐ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- ☐ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вв.ч.: Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Осн. ч.: Комплекс упражнений с футболами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят

Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели.

Одновременные круговые движения плечами

2.Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало.

Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало,

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около.

В соответствии с ритмом слов.

3.Упр.«Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.

на ширине плеч и вернуться в и.п.

4.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу.

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью,

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен (Имя) дам

Легкий бег.

И пойду на место сам.

Ходьба на месте сидя на мяче.

Основные движения.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Креативная пауза:

П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

П/и «Замри» (3-4неделя).

П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).

П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

3.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь.

Задачи:

☐ Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)

☐ Закрепить посадку на фитболе.

☐ Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.

☐ Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.

☐ Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

☐ Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.

☐ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Осн.ч.:

1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас , ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка

По лесу бежала,

Хитрая лисичка

*Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.*

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.

Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3.Упр: «Змея»:

*По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.*

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

Креативная пауза .

Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

3. ч.: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь.

Задачи:

- ☐ Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)
- ☐ Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- ☐ Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на

мяче.

- ☐ Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- ☐ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- ☐ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч.: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Осн.ч.:

1. Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2. Упр. «Елочка».

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка».

В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

*Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.*

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/.

На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/.

На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Креативная пауза

«Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом-энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

3.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».

И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

Февраль.

Задачи:

- ☐ Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- ☐ Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- ☐ Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- ☐ Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- ☐ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- ☐ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч.: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/.

Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.

Осн.ч.:

1.Упр. «Летучая мышь».

*Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.*

*Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.*

И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2.Упр. «Мостик».

*Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.*

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

3.Упр.: «Гусеница».

*Медленно гусеница
По листочку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.*

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Креативная пауза.

П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и «Кенгуру» (3-4 неделя).

3.ч.: Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

Март.

Задачи:

- ☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- ☐ Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- ☐ Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- ☐ Формировать привычку к здоровому образу жизни. .

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Осн.ч.:

1. «Покачайся». Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.

3. « Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-3- круговые движения согнутых в локтях рук;

4-и.п. /6раз/.

4. «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

1-2- наклон вправо к ноге;

3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.

5. « Ногу подними». И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу.

1- поднять вверх правую ногу;

2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/.

6. «Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе;

3-4-вернуться в и.п. /6 раз/

7. «Мостик». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой.

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./

Креативная пауза:

П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение». П.и.: «Бармалей и куклы»,

П.и.: «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя). П/и.: «Бездомный заяц»,

«Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель.

Задачи:

☐ Совершенствовать технику упражнений с фитболом.

☐ Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с

использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

- ☐ Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- ☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- ☐ Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- ☐ Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вв. ч.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Осн.ч.:

1. Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами.

Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3.Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 - 8р).

Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты: «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

3.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Приложения

Приложение 1

Калланетика.

8 упражнений для разминки (проводиться вначале каждого занятия)

УПРАЖНЕНИЕ 1

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: поднимите две прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений пять раз.

Типичные ошибки: согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.



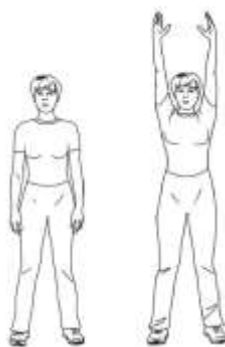
УПРАЖНЕНИЕ 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: поднятые вверх плечи.



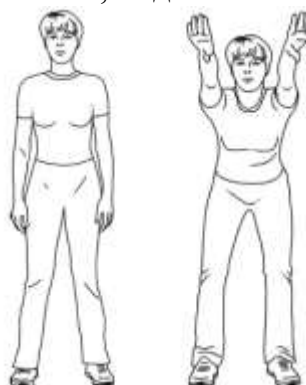
УПРАЖНЕНИЕ 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: согнутая спина, поднятые плечи.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

Техника выполнения: из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.



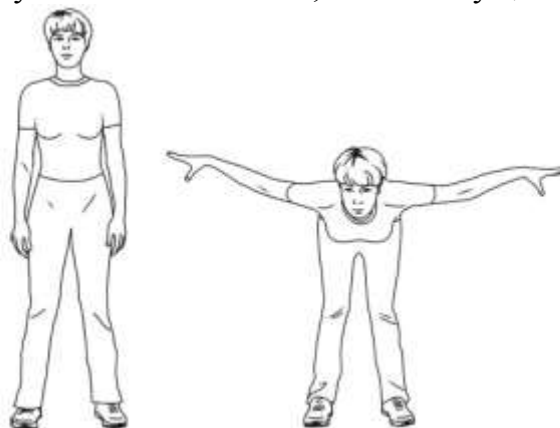
УПРАЖНЕНИЕ 5

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: согнутая спина и колени; голова опущена вниз.



УПРАЖНЕНИЕ 6

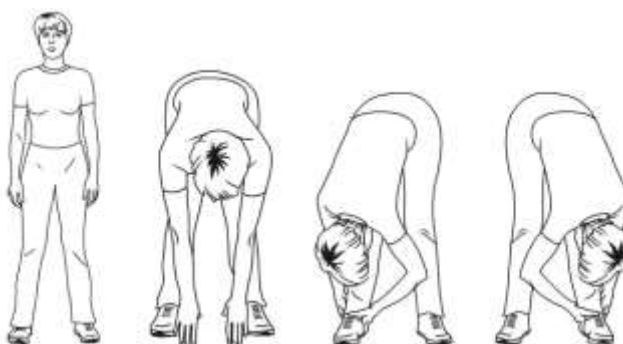
Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны

плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.



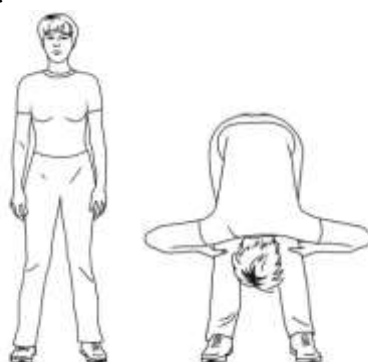
УПРАЖНЕНИЕ 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.



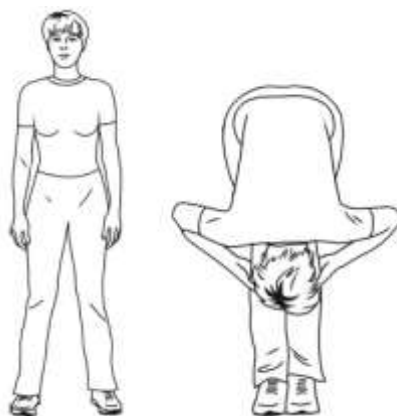
УПРАЖНЕНИЕ 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки: ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.



Приложение 2

Подвижные игры с фитболами для детей 5-6 лет

«Что я вижу?»

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол.

Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

1) Предметы повторно не называются. 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру. Указания к проведению игры. 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал.

Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).

2) Проведение игры группой в кругу.

3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

«Быстрая лягушка»

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы - лягушки-кваксы. Ночь чернее ваксы... Шелестит трава.

Ква, ква, ква! Под ногами - кочки. У пруда - цветочки. В небе - синева.

Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай, Лягушек догоняй! Играющие, прыгая на мячах,

перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности. Указания к проговариванию слов. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

«Ловишки для Смешариков»

Выбирают ловишку.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка. Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1) Выбрать ловишек по считалке.

2) Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

«Необычный паровоз»

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колесами стучу. Я колесами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух....

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1) четко проговаривали слова;

2) при прыжках принимали правильное исходное положение;

3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1) Двигаться по прямой.

2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

«Бег сороконожек»

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки.

По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

«Зайцы и волк»

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

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

«Дракон кусает хвост»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка.

В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост».

«Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом.

Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось.

Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

«Найди свой мяч»

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной.

По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси.

В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой.

По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

«Пингвины на льдине»

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу.

Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу.

Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их.

Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

«Не пропусти мяч»

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом.

Задача водящего — выбить мяч из круга.

«Утки и собачка»

Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай.

Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

«Утки и охотник»

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник.

Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей».

Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки, Кто быстрее Доплывет до камышей? Самой ловкой

За победу Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом.

«Лошадка ослик и подкова»

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам.

Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом».

На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч- «подкову» над головой.

С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой Подковали ножку.

Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.

Новою подковкой Звонко ударял

И свою подковку Где-то потерял.

«Цапля и лягушка»

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

Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

«Угадай, кто сидит на мяче»

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти.

Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок: Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

«Успей передать»

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки.

По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих.

Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!».

Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

«Быстрая гусеница»

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой.

туловищем.

По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

«Бездомный заяц»

Мячи враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу.

По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Игровые противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

(для детей 5-6 лет)

А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания.

Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола.

На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек.

На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении.

Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Приложение 3

Комплексы дыхательной гимнастики в конце каждого занятия для детей от 5 до 6 лет

1. Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

2. Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет.

Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз)

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

3. Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и

верхних дыхательных путей. Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

4. **Воздушный шар** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

5. **Воздушный шар в грудной клетке** (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

6. **Воздушный шар поднимается вверх** (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

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

7. **Ветер** (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

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

Приложение 4

Упражнения на тему «Релаксация» для детей от 5 до 6 лет

1. Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками».

Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

1. Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно.

Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен.

Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветра».

Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

2. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное.

Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

3. «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.)

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

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

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

Упражнения на расслабление мышц лица. "Озорные щечки". Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.	
Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании. "Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".	Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании. "Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".
Упражнения на расслабление мышц лица. "Рот на замочке". Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: <i>У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, Ничего не рассказав (4—5 с). Губы все же я расслаблю, А секрет себе оставляю.</i>	Упражнение на расслабление мышц лица. "Злюка успокоилась". Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: <i>А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать). Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).</i>

Упражнение на расслабление мышц ног. "Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! <i>Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.</i>	Упражнение на расслабление мышц ног. "Слон". Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".
Упражнение на расслабление всего организма. "Птички". Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.	Упражнение на расслабление всего организма. "Снежная баба". Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Упражнение на расслабление мышц рук.
"Лимон".**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**Упражнение на расслабление всего организма.
"Замедленное движение".**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно — расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц шеи.
"Любопытная Варвара".**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Приложение 5

Пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры для детей 5-6 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв.

Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны.

Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

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

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

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

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

Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик.

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

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

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх,

к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

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

И блины горой стоят – Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

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

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

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

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

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук) Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегут по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

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

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

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

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.

Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки. Захотели утром рано Пободаться два барана.

Выставив рога свои, Бой затеяли они.

Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

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

Знаю я, что у меня Дома дружная семья: Это - мама, Это - я, Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед. И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

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

И легонько их сжимает – Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо, (ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в

разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад). Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.

Приложение 6

Самомассаж ушных раковин (Аурикулярный массаж) (для детей 5-6 лет)

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)
И к макушкам вновь придём.

Массаж рук

«Поиграем с ручками»

*Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.*

*Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*

Точечный массаж
Точечный массаж + пальчиковая гимнастика
(для детей 5-6 лет)

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Приложение 7

Кинезиологические упражнения
для детей 5-6 лет

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи).

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных **кинезиологических упражнений**.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. *Кулак – ребро – ладонь*. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга.

Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола.

Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. *Лезгинка*. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. *Зеркальное рисование*. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. *Ухо – нос*.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. *Змейка*. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 8

Комплекс антистрессовой гимнастики для детей

(основанный на технологии академика Т.Ф.Акбашева г. Казань, 2001 г.)

Данное пособие может быть использовано для работы с детьми от 3 до 9 лет в дошкольном учреждении, в школьной группе продленного дня, в семье.

В целом технология антистрессовой гимнастики направлена на повышение защитных сил организма, снятие стрессов, которые сопровождают жизнь человека с самого раннего детства.

Программа «Антистрессовая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» разработана в виде оздоровительно-познавательных игровых

комплексов.

Цель программы - раскрытие глубинного природного потенциала личности каждого ребенка.

Основные задачи каждого комплекса:

- помочь детям овладеть эффективными приемами снятия стрессов
- повысить защитные силы детского организма
- формировать нравственное здоровье ребенка.

В процессе реализации всех вышеперечисленных задач основной акцент в работе с детьми ставится на развитие внимания каждого ребенка к самому себе, а также на гуманизацию отношений и между взрослыми и детьми, и между сверстниками.

Большое значение имеет качество выполнения упражнений по технологии «Целительные руки». Дети учатся обращать свое внимание вовнутрь себя, отслеживать процессы которые там происходят, чувствовать изменения в собственном организме.

Желательно придерживаться определенной структуры занятий:

1. Подготовительный этап. Мотивация к игровой деятельности.
2. Техники «Целительные руки».
3. Техники на принципе резонанса, вибраций.
4. Заключительный этап. Выход из игровой ситуации. Акт внимания и благодарения.

Занятия антистрессовой гимнастикой следует проводить босиком или в тонких носочках. Упражнения в положении сидя проводятся на паласе, коврик.

Летом комплексы желательно проводить на свежем воздухе, стоя на песке или траве. В холодное время года занятия проводятся в помещении, которое следует предварительно тщательно проветрить.

ВНИМАНИЕ! Если у ребенка выявлено плоскостопие, то упражнение «частое топание ступнями ног по полу» следует заменить на упражнение «частое топание пятками по полу».

Комплекс № 1

«Паровозик из Ромашково»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

Воспитатель: Ребята, вы помните мультфильм «Паровозик из Ромашково»? Сегодня мы будем в него играть, поедem на нем в деревню Ромашково. Хотите? Из чего состоит поезд? (Из паровоза и вагонов).

Паровоз - это голова поезда. А ну-ка, давайте проверим, готова ли наша голова к поездке.

Положите одну руку на лоб, а другую - на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали.

Воспитатель: А вагончики - это тело поезда. А тело наше, организм наш готовы к поездке? Давайте проверим.

Поставьте руки на пояс, как на танцах, но большие пальчики поверните вперед, а ладошки - назад. Вы знаете, что находится у человека в этом месте внутри тела? (Почки)

Правильно, почки. А немного повыше - надпочечники. Это маленькие чашечки на почках, но они очень важны для слаженной работы нашего организма. (Для младших дошкольников уточнение не обязательно.)

Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения зато, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали. (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибрации.

Воспитатель: Давайте поиграем в паровозик. Я буду паровозом, а вы - вагончиками. Сначала надо построить паровозик и вагончики! Возьмите в руки молоточки, стройте каждый свой вагончик. (Дети постукивают себя пальчиками и кулачками по голове плечам, рукам, туловищу, ногам.)

Хорошо! Помогите своему соседу построить вагончик

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и кулачками по спине соседа, стоящего впереди)

Хорошо! А теперь помогите соседу с другой стороны

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.) (2-3 мин.)

Воспитатель: Новые вагончики надо покрыть краской, чтобы они были красивые. Закройте глаза, постарайтесь увидеть тот цвет, в который вы хотите покрасить свой вагончик. Какой цвет увидели? (Разные ответы детей.)

Красим! (Воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение.)

А теперь - посушим краску. Давайте подвигаемся, чтобы краска быстрее высохла. Сначала посушим верхнюю часть вагона. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь - все остальное. (Дети трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают; хлопают себя по ногам.)

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы построили очень красивые новенькие вагончики. Теперь можно отправляться в путь.

(Дети встают в затылок друг другу, кладут руки на плечи впереди стоящему.)

Воспитатель: Паровозик из Ромашково отправляется с третьего пути! Просим пассажиров занять свои места!

Чух-чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Воспитатель ведет колонну «змейкой», все продвигаются, часто топая ступнями.)

Загудел паровоз,
Он вагоны повез.
Новенький, блестящий,
Совсем как настоящий! У-У-У-У!

(Дети выполняют звуковибрационное упражнение со звуком \ у \, поколачивая по груди кулачками.) Хорошо! (2-3 мин.)

Воспитатель: Наши пассажиры в поезде сидят.

Все с интересом в окошечки глядят.

Давайте превратимся в пассажиров и сядем в вагончики!

(Дети садятся на пол, руки в упоре сзади.)

Наш поезд едет по кочкам, по кочкам.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро подпрыгивают вверх - вниз, опираясь на руки.)

-А теперь едем по ровненькой дорожке.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро двигаются вперед - назад.)

Затрясло вагончик на повороте.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро покачиваются вправо-влево.)

(Упражнение повторяется 3 раза.)

Воспитатель: Паровозик устал и остановился на лесной полянке. Это был очень добрый паровозик, который любил птичек, природу, цветы. Давайте и мы с вами выйдем из вагончиков и поиграем в игру «*Шла коза по лесу*».

(Дети встают в круг в затылок друг другу. Водящий (коза) стоит в центре круга с закрытыми глазами. Все двигаются по кругу, часто топая ступнями.)

Шла коза па лесу, по лесу, по лесу.

Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу.

(Дети останавливаются. Тот, кто стоит напротив «козы», становится принцессой, выходит в центр круга и танцует с козой, остальные дети танцуют в кругу.)

Давай коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем! (Прыжки на пятках.)

И ручками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем! (Потряхивание кистями рук.)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем! (Частое топание ступнями.)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем! (Хлопки в ладоши.)

(Выбирается новый водящий и игра повторяется.). Хорошо! (3-4мин.)

Воспитатель: Паровозик из Ромашково отправляется домой! Просим пассажиров занять свои места!

Чух -чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали!

(Воспитатель ведет колонну детей «змейкой». Все двигаются, часто топая ступнями.)

Вот, мы и приехали. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Закройте глазки и понаблюдайте; что происходит внутри вас. Мысленно поблагодарите всех своих друзей, с которыми вы играли, всех родных и любимых людей, природу - все и вся. Откройте глаза. Расскажите, пожалуйста, если вы что-то почувствовали.

Хорошо! Я желаю, вам всем здоровья

«Путешествие за здоровьем»

1. Техники целительных рук.

(Дети стоят в кругу, взявшись за руки.)

Воспитатель: Ребята, давайте еще раз поздороваемся друг с другом. Но не просто поздороваемся, а искренне пожелаем всем присутствующим благополучия и хорошего настроения.

Сейчас мы вместе отправимся в увлекательное путешествие за здоровьем, но сначала проверим, готов ли наш организм начать работу над собой.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову зато, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких - маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым.

Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали.

Поставьте руки на пояс, как на танцах, но большие пальчики поверните вперед, а ладошки - назад. Вы знаете, что находится у человека в этом месте внутри тела? (Почки)

Правильно, почки. А немного повыше - надпочечники. Это маленькие чашечки на почках, но они очень важны для слаженной работы нашего организма. (Для младших дошкольников уточнение не обязательно.)

Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри, в ваших надпочечниках.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали. (3-4 мин.)

Воспитатель: Наш организм готов к путешествию за здоровьем, а в любое путешествие приятнее всего идти с лучшими друзьями. Сейчас я попрошу вас встать парами, лицом друг к другу и взяться за руки. Закройте глазки. Почувствуйте рядом своего лучшего друга, ощутите то тепло, которое он дарит вам. Поблагодарите его за это чувство, попросите прощения за то, что, может быть, когда-то его обидели и простите сами все обиды. Откройте глазки. (1-2 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель: Отправляемся в путь! Давайте прокатимся на лошадках. Пусть один из вас превратится в лошадку, а другой в наездника. Поехали!

(«Лошадка» потряхивает головой вперед - назад, вправо-влево. «Наездник» гладит «Лошадку» по голове, спине и при этом произносит слова:

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

После этих слов «Лошадки» и «Наездники» изображают бег на месте.)

А теперь поменяйтесь местами и поиграем еще раз. (2-3 мин.)

Воспитатель: Хватит скакать на разных лошадках. Гораздо веселее ехать всем вместе на одной лошадке. Садитесь в тележку, на коврик, вытяните ножки вперед, обопритесь руками о пол - и поехали!

(Дети выполняют упражнение со словами:
Поскакали, поскакали! (подпрыгивают вверх-вниз)
По кочкам, по кочкам, (качаются вправо-влево)
По ровненькой дорожке, (двигаются вперед-назад)
Тпру, приехали!)

Лошадка пощипала сочной травки на поляне и снова поскакала. (Повторение упражнения.)

Лошадка напилась свежей воды из родника и поскакала дальше. (Повторение упражнения.) Как хорошо!

Почувствуйте прилив новых сил, почувствуйте, как бодрость и радость заполняют ваш организм. (3-4 мин.)

Воспитатель. Лошадка радостно заржала, а бубенчики на уздечке застучали, зазвенели.

Давайте это покажем. (Дети постукивают себя по груди пальчиками, кулачками и произносят звуки поочередно: / и / (сильно, пронзительно, рот в улыбке), затем - / о-о-о-о / (долго, протяжно).) (1 -2 мин.)

Воспитатель: Ребята, дальше наша лошадка скакать не может -впереди луг с высокой густой травой. Лошадка не видит тропинки. Она сбилась с пути. Давайте встанем друг за другом «паровозиком» и поможем лошадке, проложим тропинку через луг.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и двигаются вперед, часто топая ступнями. Воспитатель встает впереди колонны и ведет ее «змейкой». В заключение, колонна замыкается в круг.) (1-2 мин.)

Воспитатель: Посмотрите, ребята, пока мы ходили по лугу, все промокли от росы. Как это здорово! Прохладно, приятно и полезно. Давайте отряхнем, друг друга от капелек росы и просушим. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа.)

А теперь повернитесь в другую сторону и отряхните другого соседа(Повторение упражнения.)

Все просохли? Хорошо! (1-2 мин.)

Воспитатель: Ребята, закройте глазки и мысленно оглядитесь по сторонам. Как красиво вокруг! Небо голубое, травка, как изумрудный бархат! Летают бабочки, щебечут птички. А кто это там? (Поет песенку-загадку:

Далеко, далеко На лугу пасутся КО...

Откройте глазки. Кого вы увидели? (Кони, козы и коровы)

Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!

Хотите получить здоровье от коровки? Закройте рот и помычите, как коровки!

(Дети протяжно произносят звук /м/с закрытым ртом.) Какое большое стадо!

Хорошо! (1-2 мин.)

Воспитатель:

Если вы сегодня - стадо,

Значит я у вас - пастух.

И прошу иметь в виду –
Стадо я домой веду!
(Дети топают пятками по полу.)

Воспитатель: Ну, вот мы и дома. Закончилось наше путешествие за здоровьем. Вам понравилось?

А если понравилось, тогда давайте поблагодарим наше тело, весь наш организм за работу и потанцуем. (Включается ритмичная музыка.)

Танцуют кисти рук, танцуют ножки, танцует все тело.
Хорошо! Я желаю вам всем здоровья!

Комплекс №3

«Осенняя прогулка»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем образуют круг)

Воспитатель: Какое сейчас время года? (Осень)

Закройте глаза, поднимите головы вверх, посмотрите на небо.

Что там можно увидеть осенью? (Тучи, облака)

На что похожи облака и тучки? (Разные ответы детей.)

Откройте глазки.

Облака могут быть похожи на разные предметы.

Одно облачко превратилось в голову человека. Поймайте это облачко и загляните в него.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри облачка-головы.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал что-то интересное внутри облачка-головы? Расскажите.

Воспитатель: А другое облачко влетело внутрь нашего тела. Давайте заглянем туда, посмотрим, что делает там облачко? Оно поздоровалось с сердцем. (Дети кладут руки на область сердца.) Потом вдохнуло свежего воздуха в легкие. (Дети делают глубокий вдох и выдох.) Желудку облачко пожелало приятного аппетита. (Дети кладут руки на область желудка) А потом оно остановилось и решило отдохнуть. Положите обе руки на поясницу, где живут почки.

Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри. Поблагодарите мысленно вес, что живет внутри нашего организма, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал что-то интересное внутри? Расскажите. (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель: Какая погода часто бывает поздней осенью? (Дождь и снег.) Давайте покажем погоду.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу так, чтобы можно было коснуться руками впереди стоящего.)

Воспитатель: Представьте, что ваши пальчики - дождевики. Приготовьте пальчики.

(Дети показывают руки со слегка согнутыми пальчиками)

Застучал дождик по спине, по плечам всех ребят. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа.)

Пальчики - дождевики будто летают и стучат по всему телу.

А сейчас пошел снег хлопьями. Это ладошки-снежинки захлопали по спине, по плечам ребят. (Дети похлопывают ладошками по плечам и спине соседа.)

Хорошо!

Повернитесь в другую сторону и еще раз превратите свои пальчики а дождевики, а ладошки - в снежные хлопья. (Повторение массажа.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг. Ну что, вымокли до нитки? Замечательно! Давайте стряхнем с себя все капельки дождя и снежинки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь со всего туловища стряхиваем капельки. (Дети часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Давайте посушим себя. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, сверху, справа, внизу.) Хорошо! (3-4 мин.)

Воспитатель: Дождик кончился. Смотрите, солнышко выглянуло. (Дети поднимают головы вверх.)

Первой увидела солнышко обезьянка. Обрадовалась обезьянка, застучала от радости своими лапками себя по груди. Превращайтесь в обезьянок, постучите себя пальчиками по груди.

Хорошо!

А потом запела обезьянка от радости так, как она умеет: «А-а-а-а!» (Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят звук /а /)

Хорошо!

Услышала эту песню коровка и тоже запела, замычала: «М-м-м-м!» (Дети тянут звук /м/с закрытым ртом.)

Хорошо! (3-4 мин.)

Воспитатель: А потом увидел солнышко лягушонок и начал подпрыгивать от радости. Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь прямыми руками о пол. Превращайтесь в лягушат, попрыгайте вместе с ним: сначала вверх-вниз, слегка приподнимаясь на руках; затем вправо-влево покачались; затем вперед-назад пошатались. (Повторить упражнение 3 раза.)

Хорошо! (2 — 3 мин.)

Воспитатель: Превратитесь в ребят, пожалуйста! Встаньте в круг, дайте друг другу свои ладошки, возьмитесь за руки. Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям здоровья! Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

«Полет в космос»

1. Техники целительных рук.

Воспитатель: Голубая, круглая в космосе летает. На ней мы с вами живем. Как ее называют? (Планета Земля)

Предлагаю отправиться в космическое путешествие вокруг Земли. Согласны?

А каким должен быть космонавт? (Сильным, смелым, умным, здоровым.) Чтобы узнать, действительно ли они здоровы, космонавты проходят медицинское обследование.

Давайте и мы с вами узнаем, можно ли нам лететь в космос.

Сначала проверим голову, хорошо ли работает наш помощник - мозг.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, космос, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал? Расскажите.

А теперь давайте проверим, хорошо ли работают органы внутри нашего тела.

Положите обе руки на поясницу, где живут почки (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все органы, что живут внутри нашего организма, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал внутри? Расскажите. (3-4 мин.)

Воспитатель: Я вижу, что все здоровы и готовы к космическому путешествию.

2. Техники на принципе резонанса, вибрации.

Воспитатель: Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр)

Давайте наденем скафандры, подключим все датчики к нашему телу.

(Дети постукивают себя пальчиками по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.)

Хорошо!

Помогите своему соседу застегнуть скафандр сзади и подключить датчики.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, стоящего впереди.)

Хорошо!

А теперь помогите соседу с другой стороны.

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы очень красивы в блестящих скафандрах! Но давайте проверим, прочно ли застегнуты скафандры. Потрясите головой, руками, ногами, попрыгайте, попляшите, постучите пятками по полу. (Дети выполняют упражнение.)

Хорошо! (3-4 мин.)

У всех скафандры пристегнуты прочно. Можно отправляться в полет вокруг Земли.

Возьмитесь за руки, закройте глазки, подключите энергию радости, передайте эту энергию через свои ладошки своим друзьям. Летим!

Воспитатель: А вот и ближайшая к Земле планета, ее очень хорошо можно видеть ночью.

Как она называется? (Луна)

Как вы думаете, мы здесь встретим кого-нибудь?

Как называются жители другой планеты? (Инопланетяне)

Давайте покажем таких инопланетян. Наверное, инопланетяне обрадуются встрече с нами и, может быть, свою радость покажут вот такими движениями. (Дети вместе с воспитателем постукивают пальчиками, ладонями, кулачками себя по груди) А может быть, они споют песню радости на своем языке. (Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят: «Е-э-э-э!» / как в «ель»/, затем - «А-а-а-а!» /как в «мама»/, затем - «Оо-о-о!» / как в «окошко»/, затем - «Ю-у-у-у!» /как в «Дебюсси»/.)

Хорошо! (3-4 мин.)

Воспитатель. А теперь давайте покажем, как инопланетяне танцуют. Эти танцы совсем не похожи на наши.

Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь руками о пол. Вы очень похожи на настоящих инопланетян! Потанцуем!

Первый танец: подпрыгивая вверх-вниз, двигаемся вперед, в круг, на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, паевое место, на счет «Раз-два-три!»

Второй танец: покачиваясь вправо-влево, двигаемся в одну сторону на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Третий танец: пошатываясь вперед-назад, двигаемся назад на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся вперед, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Понравилось? Повторим еще раз.

(Дети выполняют упражнение три раза.)

Хорошо! (3-4 мин.)

Воспитатель: Превратитесь в космонавтов, пожалуйста! Пора космонавтам возвращаться на Землю. Встаньте в круг, дайте друг другу ладошки, возьмитесь за руки. Закройте глаза, включите энергию любви к родной Земле и передайте эту энергию своим друзьям. Понаблюдайте, что происходит при этом внутри вас.

Летим домой!

Открывайте глазки. Вот мы и дома. Давайте снимем скафандр. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, сверху, справа, внизу.)

Хорошо!

Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям, родственникам здоровья!

Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

«Теремок»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

Воспитатель: Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, не высок. Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Ребята, что это за терем-теремок? Куда это мы с вами попали? (В сказку)

Как называется эта сказка? («Теремок»)

Ну, раз попали мы с вами в сказку, давайте заглянем внутрь терема-теремка.

Воспитатель: Наше тело-(воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение) - это тоже терем-теремок, где живут разные органы (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Давайте послушаем, почувствуем, что происходит в нашем тереме-теремке на верхнем этаже, где живет мозг (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят, рассказывают вам сказки. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал какие-то изменения внутри терема-теремка? Расскажите.

Воспитатель: А теперь послушаем, что происходит на нижнем этаже нашего терема-теремка. Положите обе руки на поясницу, где живут почки (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все, что живет внутри нашего терема-теремка, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал какие-то изменения внутри терема-теремка? Расскажите. (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель:

Тили-бом! Тили-бом! Загорелся Кошкин дом.

Кошка выскочила, Глаза выпучила.

Ребята, а это какая сказка? («Кошкин дом») Кто автор? (С. Маршак)

Давайте поможем кошке построить новый дом. Каждый из вас построит крепкий, прочный новый дом. (Дети постукивают пальчиками по своей голове, по плечам, рукам, ногам, всему телу со словами:

Целый день тук да тук. Раздается звонкий стук.

Строим дом, дом большой И с крылечком, и с трубой.

Тили-тили-тили-бом! Приходите в новый дом!

А теперь помогите своим друзьям построить дом. (Дети поворачиваются в

затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, повторяя те же слова. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение с теми же словами.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг.

Кто же это идет к кошке в новый дом? Большой, бурый, лохматый - кто это? (Медведь)

Из какой он сказки? («Маша и медведь», «Три медведя»...)

Мишка рыбку ловил, себе шерстку намочил. Покажите, как мишка стряхивает капельки воды со своей шерстки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

Теперь - с лап. (Дети потряхивают руками.) Ну а теперь - со всего туловища. (Дети потряхивают всем, телом, часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Посушите, пожалуйста, мишку, подуйте на него. Вдохните воздух носом, а выдохните через рот. Ну-ка, кто дольше подует на мишку!

Хорошо! (3-4мин.)

Воспитатель: А еще к кошке в новый дом собирался прийти такой ушастенький, летом - серый, зимой-белый, живет в лубяной избушке. Кто это? (Заяц)

Из какой он сказки? («Лиса и заяц»)

Но вот беда: спит заяка в своей лубяной избушке и не слышит, что кошка его в гости зовет.

Надо бить в барабаны, будить зайку.

(Дети постукивают себя по груди со словами:

Зайку мы будили,

В барабаны били.

Бум-бум, тра-та-та!

В барабаны били.)

Бу-у-у-у-м-м-м-м!

(Звуковибрационное упражнение со звуками \y\ И\М\.)

Хорошо!

Проснулся заяка, бросился со всех ног к кошке в гости. Покажите, как он спешит. (Дети часто топают ногами на месте.)

А на болоте очень волнуется необычная лягушка. На голове у нее корона. Кто это? (Царевна-лягушка) Из какой она сказки? («Царевна-лягушка»)

Царевна-лягушка не может идти в гости в своей лягушачьей коже. Она должна превратиться в девицу-красавицу. Покажите, как лягушка сбрасывает кожу. Она сначала подпрыгивает вверх-вниз 10 раз. (Дети выполняют упражнение.) Затем быстро-быстро качается вправо-влево. (Дети выполняют упражнение.) И, наконец, лягушка двигается вперед-назад 10 раз. (Дети выполняют упражнение.)

Чтобы волшебство свершилось, надо проделать все это 3 раза.

Хорошо!

Собрались все зверушки вместе в тереме - теремке и начали плясать весело и дружно. Покажите, как они пляшут. (Вибро танец) (3-4 мин.)

Воспитатель: Сказка-ложь, дав ней намек, добрым молодцам - урок. Кто из поэтов-сказочников сказал так? (А.С.Пушкин),

В какой сказке звучат эти слова? («Сказка о золотом петушке»)

Чему учат нас сказки? (Разные ответы детей.)

Давайте и мы с вами пожелаем друг другу добра и здоровья. Возьмитесь за руки, поделитесь своей добротой и здоровьем со всеми друзьями.

Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

Комплекс № 6

«Машина времени»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят или сидят в кругу.)

Воспитатель: Ребята, а вы видели настоящего динозавра? А мамонта? (Нет).

Почему вы их не видели? (Они жили очень давно.)

Верно, эти животные жили в те давние времена, что уже прошли, остались в прошлом. Хотите заглянуть в прошлое?

Может быть, когда-нибудь ученые изобретут «машину времени», с помощью которой можно будет попасть в любое время и увидеть, как жили люди, какие животные жили на Земле.

Но пока такой машины нет, мы с вами для путешествия в прошлое будем использовать наш организм. Наш организм - это тоже «машина времени», ведь в нем заложены знания и о прошлом, и о будущем. Покажем?

Скажите, сколько рук было у человека, который жил давным-давно? (Две)

А сколько ног? (Две)

Конечно две, иначе это был бы уже не человек.

А сколько ног и рук будет у человека через 100 лет, в будущем? (Две руки и две ноги)

А сердце у него будет?

Вот видите, все вы знаете.

Значит, можно отправляться в прошлое.

Давайте настроим наши «машины времени».

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Вспомните своих прабабушек и прадедушек. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир, который был и будет.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали или увидели.

Воспитатель: Поставьте руки на поясицу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме. Узнайте, о чем помнят внутренние органы.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали или увидели. (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель: «Машины времени» готовы. Можно отправляться в прошлое.

Возьмитесь за руки, включите энергию познания, передайте ее своим друзьям.
Заведите «машину времени»: «О-о, и-и, о-о, и-и, о-о, и-и!» (Дети произносят поочередно звуки, одновременно медленно поднимают руки вверх.)
Переносимся в прошлое: «Ю-ю-ю-ю-ю-ю!» (Дети протяжно произносят звук, как в слове «Дебюсси», одновременно медленно опускают руки вниз.)
Закройте глаза, представьте себе древний лес. В нем растут древние невиданные деревья, летают необычные птицы. Увидели? Открывайте глаза. Пойдемте на прогулку по древнему лесу. Только от меня никуда не отходите. Смотрите внимательно и повторяйте за мной все движения.

Раз, два, три, четыре.
Дело было в древнем мире.
Поднимая свои ноги,
Шел без тропки, без дороги
Через древние леса
Древний ящер-динозавр. (Дети топают ногами на месте.)
Шел он, топал и как вдруг
Услыхал какой-то звук. (Дети протяжно произносят звук /м/с закрытым ртом.)
Поднял мрачные глаза
Прямо к небу динозавр.
И увидел, что совсем низко над землей летит ящер - птеродактиль. Зацепил птеродактиль своими гигантскими крыльями ветви дерева.
И с дерева, под которым проходил, динозавр, на него посыпались желуди.
Под каким деревом проходил динозавр? (Под дубом)
Покажите, как сыплются желуди на динозавра. (Дети постукивают себя пальчиками по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.)
Хорошо!
Засыпали динозавра желуди. Захотел он их стряхнуть с себя. Покажите, как он это делает. Сначала стряхните желуди с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)
А теперь - со всего туловища. (Дети трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.) Хорошо!
Помогите соседу-динозавру стряхнуть желуди со спины, ему самому не достать. (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками, кулачками по спине соседа, стоящего впереди.) Хорошо! (4-5 мин.)
Ушел динозавр, улетел птеродактиль, а мы с вами вышли к древнему озеру. В этом озере водятся древние крокодилы.
Покажите, как охотятся древние крокодилы. Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь руками о пол сзади. Очень похожи на крокодилов!
Крокодилы хотят кушать, они открывают свои пасти. (Дети поднимают одну ногу опускают. Затем поднимают другую ногу, опускают.)
Увидели крокодилы добычу, поползли к ней, переваливаясь на своих лапах. (Дети покачиваются вправо-влево.)
Потом побежали побыстрее. (Дети быстро двигаются вперед-назад.)
Потом, даже вприпрыжку побежали. (Дети подпрыгивают на месте.)
Но добыча убежала. А вот и следующая добыча. (Дети повторяют все упражнение еще 2 раза.) Хорошо! (2-3-мин.)
Воспитатель: Наше время пребывания в прошлом истекло. В прошлом нельзя

задерживаться надолго. Пора возвращаться в наше время.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Включите энергию любви к мамам, папам, друзьям, передайте ее своим друзьям, от этого она только усилится. Закройте глаза. Постарайтесь увидеть что-нибудь из нашего времени. Что вы увидели? (Разные ответы детей.)

Ну, вот мы и дома. Открывайте глазки.

Но мы с вами не побывали на своих «машинах времени» в будущем! А ведь это так просто! Помечтайте о том, что нас ждет в будущем замечательная жизнь, без болезней, ссор. А что будет в будущем хорошего? (Разные ответы детей.)

Что нужно сделать нам и вам, чтобы это будущее осуществилось? (Разные ответы детей.) Пусть будет так! Я желаю вам всем здоровья!

Комплекс № 7

«Поиграй-ка»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

Воспитатель: Ребята, хотите поиграть в разные игры? Для этого надо соблюдать только два правила:

- играть дружно, всем вместе;
- играть с добрыми чувствами в сердце. Согласны?

Тогда предлагаю, поиграть в солнечных зайчиков.

Мы - солнечные зайчики.

Возьмемся за ладошки,

Подарим мы друг другу

Любви, тепла немножко.

(Дети берутся за руки, улыбаются друг другу.) Чувствуете, какие теплые и добрые ваши ладошки? Это солнечные зайчики согрели их.

Пусть солнечные зайчики согреют ваши головки.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове, что там делает солнечный зайчик.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко и солнечных зайчиков, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто из вас почувствовал солнечного зайчика в голове?

Воспитатель: Солнечный зайчик сейчас согреет всех вас. Сначала он принесет кусочек солнца сердцу. (Дети прикладывают руки к сердцу.)

Наполнит доброй силой легкие. Покажите, какие у вас сильные легкие. (Дети глубоко вдыхают через нос, делают долгий выдох ртом.)

Согреет желудок и кишечник. (Дети кладут руки на живот, одну над другой, и выполняют звуковибрационное упражнение: «О-о-о-о-о!», как в слове «окошко».)

И теперь солнечный зайчик пожелает здоровья почкам и надпочечникам.

Поставьте руки на поясницу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма, что там делает солнечный зайчик.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко и солнечных зайчиков, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто из вас почувствовал солнечного зайчика? (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель: Солнечный зайчик убежал к своей маме-солнышку, а мы продолжаем играть. Давайте поиграем в игру «Вот так!». Повернитесь в затылок друг другу.

Ровным кругом

Друг за другом

Все идем за шагом шаг. (Дети идут по кругу, часто топая ногами.)

Стой на месте! (Дети останавливаются, поворачиваются лицом в круг.)

Дружно вместе

Сделаем вот так. (Дети поколачивают пальчиками и кулачками себя по голове, плечам, всему телу.)

Хорошо!

Ровным кругом

Друг за другом

Все, идем за шагом шаг (Дети идут по кругу, часто топая ногами),

Стой на месте! (Дети останавливаются, не поворачиваясь лицом вокруг)

Дружно вместе

Сделаем теперь вот так. (Дети поколачивают пальчиками, ладошками друг друга по спине.)

Хорошо

(Игра повторяется со следующими упражнениями: вибрация всем телом, поколачивание по груди, звук вибрация со звуками /Е/, /А/, /О/.)

Хорошо! (5-6 мин.)

Воспитатель: А теперь давайте поиграем в игру «Сорока-белобока». Садитесь на коврик, ножки вперед вытяните, обопритесь на руки сзади.

Воспитатель задает вопрос, а дети отвечают.

- Сорока-белобока, Где была?

- Далеко

По полю скакала,

Зерна собирала. (Дети делают подскоки вверх-вниз, опираясь на руки.)

Вправо - зернышко пшеничное,

Влево - зернышко гречишное. (Дети покачиваются вправо-влево, все быстрее и быстрее.)

Кашу варила.

Ложкой мешала,

Кашкой угощала, (Дети двигаются вперед-назад)

- Хорошо! (2-3 мин.)

Воспитатель: Та-Ра-Ра! Та-Ра-Ра! Вот и кончилась игра.

Да, ребята, пора заканчивать наши дружные, добрые игры. Вы можете научить ваших друзей, родственников играть в эти игры.

Возьмитесь за руки, почувствуйте тепло ладони друга. Держи меня за руки

Вместе слетаем И к звездам, и к морю Себя мы узнаем. Почувствуем силу,
Почувствуем волю. Познаем, что счастье Дано нам судьбою!

Я желаю вам всем здоровья!

Комплекс № 8

«Зоопарк»

1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят или сидят в кругу.)

Воспитатель: Я приглашаю вас посетить необычный зоопарк. Хотите? А что такое зоопарк?

Каких животных можно увидеть в зоопарке? (Разные ответы детей.)

Подумайте и скажите мне, зачем люди приходят в зоопарк? (Разные ответы детей.)

А животным в зоопарке хорошо? (Разные ответы детей.)

Чего ждут животные от людей, которые приходят в зоопарк? (Разные ответы детей.)

Каких людей они не боятся? (Разные ответы детей.)

А вы хотите, чтобы животные вас не боялись?

Тогда давайте наполним наше тело, нашу душу добротой. Тогда звери будут тоже добры к нам.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове, почувствуйте, как она наполняется добрыми мыслями.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят.

Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, небо, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, у кого из вас появились добрые мысли в голове?

Воспитатель: Пусть доброта заполнит все ваше тело.

Поставьте руки на поясницу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма, как он теплеет от наполняющей его доброты.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Попросите у них прощения за то, что не всегда слушаетесь.

Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто почувствовал, что стал еще чуточку добрее?

Что вам захотелось сделать? (3-4 мин.)

2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

Воспитатель: Отправляемся в необычный зоопарк. Необычный он потому, что звери там не сидят в клетках, а играют со всеми добрыми посетителями.

А вот и первый зверь идет к нам навстречу. Угадайте, кто это?

Нам из джунглей шлет поклон

Чемпион по весу... (Слон.)

Да он не один, рядом с ним - слоненок. Давайте покажем слона со слоненком.
Большие ноги
Шли по дороге.
ТОП! ТОП!
ТОП! ТОП! (Дети медленно топают ногами на месте)
Маленькие ножки
Бежали по дорожке.
Топ-топ-топ-топ!
Топ-топ-топ-топ! (Дети часто и быстро топают ногами.)
Хорошо! (1-2 мин.)

Воспитатель: А вот другой зверь. Угадайте, кто это?

Пусть давно зиме конец –
В шубу прячется (Песец)

Песцы все, с головы до ног, покрыты теплой шерсткой. Давайте покажем, где у песка растет шерстка. (Дети постукивают себя пальчиками по голове, по плечам, по рукам и ногам, по всему телу.)

Хорошо вы показали песцов, но так получается, что на спине у них нет шерстки. Это правда? (Нет)

Так давайте покажем, что на спинке у песка тоже растет шерстка, густая, шелковистая и теплая. (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают ладошками, пальчиками по спине соседа, стоящего впереди. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо! (3-4 мин.)

Посмотрите наверх, на это дерево. Кто там скачет?

От банана до банана

Ловко скачет... (Обезьяна)

Сорвала обезьяна банан и от радости стучит себя лапками по груди. Покажите, как она это делает. (Дети стучат себя кулачками по груди в области вилочковой железы.)

Хорошо! (1 мин.)

А это что за зверь?

Если даже захотеть,

Трудно рывкнуть, как... (Медведь)

Может быть, попробуем порычать, как это делает медведь? Представьте, что медвежата просят у мамы свое любимое лакомство. Какое? (Мед)

Они говорят так: «Мам, меду бы нам!» (Дети выполняют звуковибрационное упражнение: «М-м-м-м-а-а-а-а-м-м-м-м! М-м-м-ё-о-о-о-о-ду-у-у-у бы на-а-а-а-м-м-м-м!»)

Хорошо!

Ребята, посмотрите теперь вниз, еще ниже. Чтобы увидеть это животное, лучше сесть. Все сели на коврик? Угадайте, кто это?

Из густых кустов без страха

Выползает ...(Черепаха)

Наша черепаха маленькая, но очень умная. Она заботится о своем здоровье: каждое утро делает зарядку. Так как двигаться быстро черепашка не любит, зарядка проходит почти на одном месте. Но эта зарядка очень полезная.

Давайте ее тоже сделаем. (Дети выполняют вибрационные упражнения, сидя на

паласе: быстрые движения вверх-вниз, вправо-влево, вперед-назад. Повторяют упражнения три раза.)

Хорошо! (2-3 мин.)

Воспитатель: Наш необычный зоопарк закрывается. Все звери хотят отдохнуть. Один из них уже спит.

Под собой не чуя ног,

Спит усталый... (Носорог)

Отдохните и вы. Возьмитесь за руки, закройте глазки и подумайте о чем-то добром.

Расскажите, если это не секрет, о чем вы подумали?

Хорошо!

Я желаю вам всем здоровья!

Приложение 9

Игровой Стретчинг

Среди оздоровительных методик восстановления детей можно выделить **игровой стретчинг**.

Методика упражнений стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Эффективны занятия с детьми, начиная уже с дошкольного возраста.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные дошкольникам названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. в результате воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Комплекс упражнений **игрового стретчинга** для детей может включать:

- упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
- упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
- упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- упражнения для укрепления мышц ног;
- упражнения для развития стоп;
- упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 3-4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более

открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Чем полезен стретчинг?

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Упражнения игрового стретчинга для детей 5-6 лет

1. Упражнение «Зернышко»

И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

2. Упражнение «Собачка»

И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

3. Упражнение «Колечко»

И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

4. Упражнение «Рыбка»

И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях,

ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

5. Упражнение «Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

6. Упражнение «Птица»

Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в И. п.

4. То же повторить в левую сторону.

5. Вернуться в И; п.

7. Упражнение «Веточка»

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

8. Упражнение «Морская звезда»

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.

3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

9. Упражнение «Маятник»

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в И. п.
5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

10. Упражнение «Хлопушка»

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.