

Министерство образования Республики Беларусь  
Республиканский центр физического воспитания и спорта  
учащихся и студентов



ПРОГРАММА  
объединения по интересам  
«Детский игровой стретчинг»

Номинация «Ребёнок дошкольного возраста и физическая культура»

Автор  
Плескач Галина Константиновна,  
руководитель физического  
воспитания.  
Государственное учреждение  
образования «Детский сад  
г.п.Мир».  
Возраст воспитанников: 5-6 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Мир, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для учреждений дошкольного образования, реализующих образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю. Данная программа предполагает освоение образовательной области «Ребенок дошкольного возраста и физическая культура».

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Физическое здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В воспитании детей дошкольного возраста существует много проблем, одной из которых является формирование физических качеств и развитие двигательных способностей. В ходе реализации образовательного процесса в физическую активность воспитанников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных методик, одной из которых является игровой стретчинг.

Методика игрового 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. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и физического развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга.

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.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений. Статичные упражнения стретчинга не только оказывают воздействие на глубинные мышцы, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой – возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная

группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Упражнения игрового стретчинга, охватывающие все группы мышц, носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету и состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают физические качества, творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Программа дополнительного образования разработана на основе типовой программы дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля, утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 6 сентября 2017 г. № 123 и учебной программы дошкольного образования.

**Цель:** обеспечение социального, физического, интеллектуального развития личности воспитанников посредством методики детского игрового стретчинга.

**Задачи обучающие:**

знакомить детей с понятием игрового стретчинга;

обучать основным физическим упражнениям игрового стретчинга;

знакомить с основными правилами, необходимыми для обеспечения безопасности во время занятий игровым стретчингом;

**развивающие:**

развивать качества, необходимые для успешных занятий игровым стретчингом: сосредоточенность, концентрацию внимания;

развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений;

развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мышление;

расширять кругозор, развивать познавательную активность;

формировать культуру здорового образа жизни;

**воспитательные:**

воспитывать уверенность в себе, своих силах;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

воспитывать нравственные качества, коммуникабельность;

**оздоровительные:**

содействовать укреплению костно-мышечной системы, повышению функциональной деятельности органов и систем организма;

содействовать развитию и совершенствованию движений;

содействовать формированию и поддержанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, профилактике заболеваний, стрессовых состояний;

повышать умственную работоспособность.

Программа построена на следующих **педагогических принципах:**

принцип научности: научное обоснование эффективности программы;

принцип наглядности: показ физических упражнений, образный рассказ;

принцип доступности: обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;

принцип систематичности и постепенности: регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;

принцип закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;

принцип индивидуально-дифференциального подхода: учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка;

принцип сознательности и активности: понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Программа предназначена для детей 5-6 лет.

Содержание программы предусматривает 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятия составляет 25 минут. Общее количество часов – 36 учебных часов в год. Наполняемость группы – 8-10 человек. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям (Постановление Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525), требованиям безопасного пребывания воспитанников, пожарной безопасности.

**Материально-техническое обеспечение:** технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений; спортивный инвентарь: коврики индивидуальные, гимнастические скамейки, палки; массажеры шариковые, массажеры с шипами, ортопедические коврики, массажные дорожки для корригирующей ходьбы, ковровое покрытие. Оборудование и инвентарь должен соответствовать количеству детей, обучающихся по программе.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	+
<b>1.1.</b>	Правила безопасного поведения на занятиях	+
<b>1.2.</b>	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, знакомство с понятием «игровой стретчинг», «здоровый образ жизни», диагностика детей	+
<b>1.3.</b>	Требования к месту занятий и инвентарю, к одежде занимающихся	+
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>36</b>
<b>2.1.</b>	Упражнения на развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	<b>2</b>
<b>2.2.</b>	Упражнения на дыхание	<b>2</b>
<b>2.3.</b>	Упражнения на развитие чувства равновесия	<b>2</b>
<b>2.4.</b>	Упражнения на формирование правильной осанки	<b>3</b>
<b>2.5.</b>	Упражнения на укрепление разгибателей спины в шейно-грудном отделе	<b>2</b>
<b>2.6.</b>	Упражнения на тренировку мышц плечевого пояса	<b>2</b>
<b>2.7.</b>	Упражнения на укрепление мышц спины, живота и брюшного пояса	<b>4</b>
<b>2.8.</b>	Упражнения на укрепление нижнего отдела спины	<b>2</b>
<b>2.9.</b>	Упражнения на укрепление боковых мышц туловища	<b>2</b>
<b>2.10.</b>	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер	<b>3</b>
<b>2.11.</b>	Упражнения на укрепление нижнего отдела позвоночника	<b>3</b>
<b>2.12.</b>	Упражнения на укрепление мышц ног	<b>2</b>
<b>2.13.</b>	Упражнения на развитие гибкости	<b>2</b>
<b>2.14.</b>	Подвижные игры	<b>2</b>
<b>2.15.</b>	Массаж. Самомассаж. Релаксация	<b>2</b>
<b>2.16.</b>	Открытое занятие совместно с родителями	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила безопасного поведения на занятиях игровым стретчингом, предупреждение травматизма. Организация занятий игровым стретчингом для детей дошкольного возраста в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утверждёнными Постановлением Министерства спорта и туризма Республiки Беларусь от 31.08.2018 №60.

1.2 Понятия «игровой стретчинг». Влияние физических упражнений игрового стретчинга на организм воспитанников (на функциональные системы организма в соответствии с возрастными особенностями развития человека).

1.3. Требования безопасности к местам занятий игровым стретчингом, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде воспитанников.

### 2. Практическая подготовка

2.1. Упражнения на развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.

Обычная ходьба. Ходьба спиной вперёд. Бег с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками. Ходьба змейкой, в полуприседе. Ходьба с поворотом по команде. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

2.2. Упражнения на дыхание: «Насосик», «Подуем на плечо», «Сердитый ёжик», «Пчёлка», «Трубач», «Жук», «Бегемотик», «Радуга, обними меня», «Ветерок», «Подыши одной ноздрей» и др.

2.3. Упражнения на развитие чувства равновесия: «Деревце», «Аист», «Треугольник», «Фламинго».

2.4. Упражнения на формирование правильной осанки: «Ученик», «Зернышко», «Аист», «Сосна», «Павлин», «Цветок», «Ромашка», «Лотос».

2.5. Упражнения на укрепление разгибателей спины в шейно-грудном отделе: «Змея», «Лодочка», «Качели», «Елочка», «Поворот», «Звёздочка».

2.6. Упражнения на тренировку мышц плечевого пояса: «Кобра», «Качели», «Замочек», «Пловцы», «Пчелка», «Самолет».

2.7. Упражнения на укрепление мышц спины, живота и брюшного пресса: «Ящерица», «Колечко», «Мостик», «Книжка», «Веточка», «Горка», «Ванька-встанька», «Кошка».

2.8. Упражнения на укрепление нижнего отдела спины: «Кузнечик», «Кораблик», «Муравей».

2.9. Упражнения на растягивание боковых мышц туловища: «Маятник», «Собачка», «Лучик», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Муравей», «Стрекоза».

2.10. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер: «Бабочка», «Рак», «Паровоз», «Лошадка», «Самолет», «Поза лотоса», «Гора».

2.11. Упражнения на укрепление нижнего отдела позвоночника: «Паучок», «Поклон», «Мяч», «Наклон».

2.12. Упражнения на укрепление мышц ног: «Бег», «Велосипед», «Жучок», «Воин», «Лягушка», «Цапля», «Паучок», «Лотос», «Морская звезда», «Солнышко».

2.13. Упражнения на развитие гибкости: «Мостик», «Колечко», «Скорпион», «Таракан», «Слоник».

2.14. Подвижные игры: в соответствии с возрастом воспитанников (например «Птичьи гнезда», «Кошкин дом», «Весёлые мартышки», «Слепой кот», «Ловишки с ленточками», «Обезьянки и камушки», «Охотники», «Хитрая лиса», «Солнечные лучики», «Охотники и утки», «Светофор»).

2.15. Элементы самомассажа. Релаксация.

Самомассаж рук, ног, мышц живота и спины без оборудования и с применением роллов, мячей. Ходьба по массажным дорожкам.

Релаксация: «Вальс цветов», «Краски осени», «Таинственный остров», «Любопытная Варвара», «Цветовой калейдоскоп».

2.16 Открытое занятие совместно с родителями: совместная корригирующая ходьба; бег; упражнения по показу детей «Лодочка», «Паучок», «Мяч», «Веточка», «Кошечка», «Морская звезда», «Жучок», «Ежик»; дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей»; массаж рук и ног родителями своим детям.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения воспитанники должны:

**знать:**

понятие детского игрового стретчинга;  
основные упражнения детского игрового стретчинга;  
значение игрового стретчинга, гигиенические требования;

**уметь:**

соотносить свои действия с указаниями взрослого, четко и правильно выполнять упражнения;

выполнять имитирующие движения под музыку, передавая характерные особенности образов;

выполнять комплексы упражнений детского игрового стретчинга;  
постоянно поддерживать правильную осанку;

**владеть:**

навыками выполнения базовых упражнений детского игрового стретчинга;

навыками построения, перестроения, упражнений в ходьбе;

навыками выполнения дыхательных упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Открытое занятие совместно с родителями.

## **Формы и методы реализации программы**

Основными формами организации образовательного процесса являются практические занятия, активные формы досуга.

Образовательный процесс строится как на общепедагогических дидактических принципах обучения (наглядность, систематичность и постепенность, доступность, сознательность и активность), так и на специфических методах физического воспитания, а именно: строго регламентированное упражнение, игровой метод обучения.

Образовательный процесс выстраивается на основе специфических закономерностей физического воспитания:

- всестороннее гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью общества;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- циклическое построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Методы обучения, используемые в их различных сочетаниях, постоянно адаптируются к конкретным требованиям, обусловленным особенностями учебно-тренировочного процесса. С целью организации и управления деятельностью детей, дозирования нагрузки используются групповая и индивидуальная формы организации воспитанников на занятии

Методы, используемые на занятиях:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);
- наглядные методы (визуализация отдельных упражнений и их элементов).

При организации образовательного процесса с воспитанниками дошкольного возраста применяется игровой метод в виде сюжетных и подвижных игр.

Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях игровым стретчингом: переменный, непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), метод «круговой» тренировки.

В структуру занятия игровым стретчингом входят три части. Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, танцевально- ритмические композиции.

В основной части осуществляется переход непосредственно к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии идёт совершенствование и точность выполнения



упражнений, передача характерных особенностей образов. На занятия включаются 6-8 стретчинг-упражнений на различные группы мышц. Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Это дыхательные упражнения, релаксация. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

### **Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-3 (в ред. Закона Республики Беларусь от 18.07.2019 № 219-3) [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>.

2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123 Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль).

3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования».

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Базовая аэробика в оздоровительном стретчинге: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

6. Константинова, А.И. Игровой стретчинг /А.И.Константинова. – Санкт-Петербург: «Аллегро», 2004 г. – 136 с.

7. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс

## УПРАЖНЕНИЯ ДЕТСКОГО ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

### Упражнения на развитие чувства равновесия

#### **Упражнение «Дерево»**

Его весной и летом  
Мы видели одетым.  
А осенью с бедняжки  
Сорвали все рубашки,  
Но зимние метели  
В меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

- 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;
- 2 – напрячь ягодичные мышцы;
- 3 – напрячь мышцы брюшного пресса;
- 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;
- 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;
- 6 – поднять прямые руки над головой;
- 7-8 – опустить руки, расслабиться.

#### **Упражнение «Треугольник»**

Треугольный треугольник  
Угловатый своевольник.  
Он похож на крышу дома  
И на шапочку у гнома.

И.п.: широкая стойка ноги врозь, ноги параллельно, руки опущены.

- 1 – вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;
- 2 – руки опустить, выход.

#### **Упражнение «Фламинго»**

Неподвижно, как картинка  
На ноге стоит фламинго,  
Видно, в розовый рассвет  
Примерял любимый цвет.

И.п.: основная стойка.

- 1 – поднять вперед согнутую правую ногу, обхватить ее руками и прижать к себе, сохранять равновесие;
- 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

### **Упражнение «Аист»**

Это старый наш знакомый:  
Он живет на крыше дома –  
Длинноногий, длинноносый,  
Длинношей, безголосый.  
Он летает на охоту  
За лягушками к болоту.

И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п.

### **Упражнения на формирование правильной осанки**

#### **Упражнение «Зернышко»**

Золотое зернышко  
В землю попадет,  
Дождиком умоется,  
Быстро прорастёт.

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.

#### **Упражнение «Книга»**

Книга — лучший друг ты мой,  
Мне так радостно с тобой!  
Я люблю тебя читать,  
Думать, мыслить и мечтать!

И.п.: сед.

1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх;

2 – наклониться вперед, лбом прижаться к коленям;

3-4 – вернуться в и.п.

#### **Упражнение «Лотос»**

Белый лотоса цветок на воде качается  
А ему индийский йог нежно улыбается.  
В позе лотоса сидит, глубоко в себя глядит.

И.п.: сед, руки вдоль туловища.

1 – скрестить согнутые ноги вперед собой, выпрямить спину, вытянуть позвоночник;

2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше.

### **Упражнение «Цветок».**

Красивый цветок распустил лепестки,  
Трепещут они на ветру.  
И запахом тонким и нежным своим  
Наполнили лес поутру.

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки вверх.

1- наклон вперед

2 – выпрямить спинку, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться (6 раз)

### **Упражнение «Павлин»**

Словно важный господин,  
Распускает хвост **павлин**  
Как прекрасен облик твой! -  
Только, пташечка, – не пой!

И.п.: сед на пятках, пальцы рук в замке за спиной.

1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу;

2 – вернуться в и.п.

### **Упражнение «Ромашка»**

Расцвели ромашки  
На лесной опушке,  
Белые рубашки,  
Жёлтые макушки.

И.п.: сед ноги врозь, правая нога согнута и лежит на полу, стопа развернута наружу.

1 – руки вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник;

2 – вернуться в и.п.

### **Упражнение «Сосна»**

Ароматна, как весна  
Эта стройная сосна!  
Золотистые стволы  
Полны пахнущей смолы!

И.п.: основная стойка.

1 – развести носки врозь;

2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны – вниз, ладони направлены в пол;

3 – полуприсед;

4 – вернуться в и.п.

### **Упражнение «Ученик»**

Ученик учил уроки

У него в чернилах щеки

И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.

### **Упражнения на укрепление разгибателей спины в шейно-грудном отделе**

#### **Упражнение «Звездочка»**

В небе звездочки мигают,

Звездам весело мигать!

В телескоп считаем звезды:

Раз, два, три, четыре, пять....

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

1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз;

Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2 – руки опустить (выдох (расслабиться)).

#### **Упражнение «Поворот»**

Повороты, повороты,

Зададим спине работы

Повернёмся и прогнёмся –

И друг другу улыбнёмся!

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.

1 – сесть на пол справа;

2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;

3 – на выдохе положить левую руку на правое колено;

4 – отвести правую руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох;

5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра.

То же повторить в другую сторону.

#### **Упражнение «Ёлочка»**

Ёлка, ёлка, ёлочка.

Зелёная иголочка!

Хорошо с тобой дружить.

В танце весело кружить.

И.п.: основная стойка.

1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;

2 – напрячь ягодичные мышцы;

3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот;

- 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;
- 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;
- 6 – поднять прямые руки над головой;
- 6-8 – опустить руки, расслабиться, выдох.

### **Упражнение «Змея»**

По делам змея ползёт.  
Говорят, ей не везёт.  
Все в лесу её боятся,  
Лучше вовсе не встречаться

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

- 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево).
- 2 – медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение «Качели»**

Качаются качели,  
Вверх-вниз летят они.  
До неба долетели,  
Попробуй догони!

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

- 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.
- 2 – и.п.

### **Упражнение «Лодочка»**

Лодка по волнам плывёт,  
В лодке кукла Аня.  
Не волнуйся за неё –  
Волны плещут в ванне.

И.п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях.

- 1 – взять руками за стопы;
- 2 – прогнуться назад, держась за стопы;
- 3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;
- 4 – опустить ноги на пол;
- 5-8 – лечь на пол, отпустить ноги.

## **Упражнения на тренировку мышц плечевого пояса**

### **Упражнение «Кобра»**

Я тебя рисую, кобра!  
Ты в альбоме будешь доброй!

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц.

1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Замочек»**

Замочек, дверь открой,  
Где ключик золотой?  
Скажи секрет друзьям:  
Ему, и ей, и нам

И.п.: сед на пятках.

1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться.

2 – и.п.

3-4 поменять руки.

### **Упражнение «Пчелка»**

Мохнатая пчёлка  
Крыльями жужжит,  
Над цветком душистым  
Медленно кружит,  
Целый день летает,  
Мёд собирает.

И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам.

1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга.

2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

### **Упражнение «Самолет»**

Ввысь взлетает самолёт,  
Самолёт ведёт пилот.  
Серебристая машина  
Разрезает небосвод.

И.п.: сед на пятках, руки вниз.

1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая.

2 – и.п.

### **Вариант: «самолёт взлетает»**

И.п.: то же.

1 – Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать.

2 – и.п.



### **Упражнение «Пловцы»**

У пловцов соревнованье:  
На дорожке голубой,  
Замерли все в ожидании,  
Старт — и в воду с головой!

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз.  
1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе).  
2 – и.п.

### **Упражнения на укрепление мышц спины, живота и брюшного пресса**

#### **Упражнение «Колечко»**

Покатилось, покатилось  
Круглое колечко,  
Покатилось, покатилось  
С нашего крылечка,  
Покатилось колесом,  
Притаилось за кустом.

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.

#### **Упражнение «Кошечка»**

Серенькая кошечка села у окошечка,  
Хвостиком виляла, деток поджидала:  
«Детки мои, детки, детки-непоседки,  
Хватит вам резвиться, спать пора ложиться!»

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.

#### **Упражнение «Веточка»**

Веточка на дереве под ветром шатается  
Веточка гибкая, гнётся, не ломается

И. п.: 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.

### **Упражнение «Ящерица»**

Ящерица – не тужи,  
Где пропал твой хвост, скажи,  
Мы тебя жалеем,  
Обижать не смеем!

И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты.

1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.

2 – и.п.

### **Упражнение «Мостик»**

Журчит вода, ручей журчит.  
О чём сказать  
Он нам спешит?  
Поможет мостик перейти  
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях.

1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться.

2 – медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение «Ванька-встанька»**

Вот упрямый человек!  
Не заставишь лечь вовек!  
Вам такой встречается?  
Он совсем не хочет спать:  
Положу – встаёт опять.

И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу.

1 – перейти в положение сидя, руками тянуться вперёд.

2 – округляя спину медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение «Горка»**

На дворе — большая горка,  
На неё залез Егорка,  
И, держась двумя руками,  
Съехал вниз к любимой маме!

И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях).

1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Книжка»**

Книги мальчики листают,  
Книги девочки читают,  
Книги дети берегут,  
Ну а мышки их жуют!

И.п.: сед на полу с прямыми ногами.

1 – поднять руки вверх, потянуться.

2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног.  
Задержаться.

3 – и.п.

### **Упражнения на укрепление нижнего отдела спины**

#### **Упражнение «Кузнечик»**

Прыгает пружинка,  
Зелёная спинка.  
С травы на былинку,  
С ветки на тропинку.

И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу.

1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком.  
Задержаться.

2 – и.п.

#### **Упражнение «Кораблик»**

Куда ты, кораблик, плывёшь?  
И где ты, кораблик, живёшь?  
В море я синем живу,  
К берегам я зелёным плыву!

И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела.

1 – ухватить руками ноги выше щиколотки.

Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра. Задержаться.

2 – и.п.

Вариант: раскачивание на животе.

#### **Упражнение «Муравей»**

Муравьишка на весь лес  
Знаменит — тяжеловес!  
Тяжесть может он поднять  
Тяжелей себя раз в пять.

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища.

1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вдох;

2 – на выдохе наклониться вперед, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней;

3 – вернуться в и.п.

## Упражнения на укрепление мышц спины

### **Упражнение «Волна»**

Волны, как морские свинки,  
О причалы чешут спинки.  
Дарят мне свои кудряшки  
Волны — белые барашки.  
И рычат морские львы —  
Волны выше головы.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

### **Упражнение «Собачка»**

Собака на цепи сидит  
И грустно на меня глядит.  
Печален взгляд собачий,  
Нисколько некусачий.

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.

### **Упражнение «Рыбка»**

Рыбки плавают в пруду  
И играют в чехарду.  
Тёплым днём резвятся,  
Дружно веселятся.

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.

### **Упражнение «Птица»**

Птичка-невеличка по дорожке скачет  
Птичка-невеличка крылышками машет  
Птичка-невеличка хвостиком махнула

Птичка-невеличка в небо упорхнула.

И. 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.

### **Упражнение «Ёжик»**

Вот колючий серый ёжик.

Он свернулся так в клубок,

Чтоб ни головы, ни ножек

Отыскать никто не смог.

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.

1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох);

2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;

3 – на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей;

4 – на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол.

5 – вернуться в и.п.

### **Упражнение «Скорпион»**

Страшный и опасный,

Жалит всех ужасно,

Коль стоит он на пути,

Осторожно обойди!

И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу.

1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Волчонок»**

Никого не обижал —

Мальчиков, девчонок...

С ярким шариком бежал

Серенький волчонок.

И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу.

1 – поднять руки вверх, потянуться.

2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену.

3 – Задержаться.

4 – и.п.

### **Упражнение «Летучая мышь»**

Летучие мыши  
Летают над крышей,  
А если хотят,  
То летают и выше.  
И думает кошка,  
Смотря из окошка:  
«Как жалко, что я  
Не летучая кошка!»

И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Носорог»**

Очень страшен носорог:  
У него огромный рог.  
Только он достойный,  
Только добрый и спокойный!

И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты.

1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться.

2 – и.п.

3 – выполнить упражнение другой ногой.

4 – и.п.

### **Упражнение «Улитка»**

Улитка, улитка,  
Ты куда ползёшь?  
Зачем хрупкий домик  
На спинке несёшь?  
Иду на угощение,  
На сладкое варение.

И.п.: лёжа на спине.

1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола.

2 – и.п.

### **Упражнение «Таракан»**

Только ночь придёт едва –  
Тараканы тут как тут,

Из щелей ползёт братва,  
Хоть совсем их и не ждут.

И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Ходьба»**

Мы дружно в ряд шагаем,  
И петь не забываем  
Смотри, не отставай  
И песню подпевай.  
Прошли все косогоры,  
А дальше топать в гору,  
Но не смутить ребят,  
Поют все песню в лад!

И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади.

1 – тянуть носки на себя.

2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.

3 – и.п.

### **Упражнение «Пловцы»**

У пловцов соревнованье:  
На дорожке голубой,  
Замерли все в ожидании,  
Старт — и в воду с головой!

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз.

1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе).

2 – и.п.

### **Упражнение «Самолет»**

Ввысь взлетает самолёт,  
Самолёт ведёт пилот.  
Серебристая машина  
Разрезает небосвод!

И.п.: сед на пятках, руки вниз.

1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая.

2 – и.п.

### **Вариант: «самолёт взлетает»**

И.п.: то же. 1 – Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать.

2 – и.п.

### **Упражнения на расслабление верхней части трапецевидной мышцы, укрепление мышц спины и плечевого пояса**

#### **Упражнение «Слон»**

Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,  
Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,  
Ноги как колонны, средний вес – три тонны.  
И огромен и силен, но добрее мышцы он.

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук.

1 – положить руки на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч.

2 – и.п.

#### **Упражнение «Страус»**

Страус всех смелее,  
Страус всех умнее.  
Он в любой погоде знает толк.  
Ну а гром лишь грянет –  
Голову в песок!

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

1 – не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться.

2 – и.п.

#### **Упражнение «Черепаша»**

Живёт спокойно, не спешит,  
На всякий случай носит щит.  
Под ним, не зная страха,  
Гуляет черепаха

И.п.: сед на пятках.

1 – наклон вперед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнения на укрепление боковых мышц туловища**

#### **Упражнение «Морская звезда»**



В синем море есть звезда,  
Что не гаснет никогда.  
Привлекательная с виду,  
Но не даст себя в обиду

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.

2. – вернуться в и. п.

3. – повторить эсе в левую сторону.

4. – вернуться в и. п.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

### Упражнение «Маятник»

«Тик-так» поёт нам маятник,  
Качаясь влево-вправо.  
Он ритма равномерного  
Песнь исполняет браво.

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

1. – поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

2. – наклонить прямую ногу влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение.

3. – вернуться в и. п.

То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

### Упражнение «Лучик»

Солнышко послало лучик,  
Но его поймали тучи.  
Подожди, мы дождик льём.  
Будешь ты светить потом.

И.п.: сед ноги врозь, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, руки вверху.

1 – наклониться к прямой ноге, руками тянуться вперед, выдох;

2 – выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;

3 – наклониться вперед грудью к прямой ноге, руками тянуться вперед;

4 – вернуться в и.п.

### Упражнение «Лисичка»

Хитрая плутовка,  
Рыжая головка,  
Хвост пушистый – краса!  
А зовут ее—лиса!

- И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой».
- 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться.
  - 2 – и.п.
  - 3 – повторить упражнение влево.
  - 4 – и.п.

### **Упражнение «Месяц»**

В звёздном небе месяц жил,  
Он со звёздами дружил.  
И в небесном океане  
Плавал, словно мячик, в ванне.

И.п.: основная стойка.

- 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь.
- 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться.
- 3 – и.п.

### **Упражнение «Стрекоза»**

Стрекоза-охотница,  
Военный вертолёт,  
Летит и не торопится,  
Комариков бьёт.  
Крыльями стрекочет,  
Распахнуты глаза,  
Мелочи летучей  
Убежать нельзя.

И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз.

- 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться.
- 2 – и.п.
- 3 – повторить упражнение в другую сторону.
- 4 – и.п.

## **Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер**

### **Упражнение «Поза лотоса»**

В позе лотоса лягушка  
Дышать учила своё брюшко  
Но не дышится никак,  
Всё равно выходит «Квак».

И.п.: сед.

- 1 – взяться за стопу правой ноги руками и положить ее на левое бедро, колено на пол;
- 2 – взяться за стопу левой ноги руками и положить ее на правое бедро сверху;

3 – руки поставить в упор.

4 – вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

### **Упражнение «Бабочка»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Стала бабочка порхать

Над сиренью и нарциссом,

Над ромашкой и ирисом.

Раз, два, три,

Полюбуйся, посмотри!

И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая.

1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться.

2 – и.п.

**Вариант:** выполнять движения коленями ритмично.

**Вариант:** наклон вперёд до касания головой пола.

### **Упражнение «Рак»**

Под камнями в тёмной речке

Рак нашел себе местечко.

Выбрал дом, какой хотел,

Чтоб его никто не съел!

И.п.: лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке.

1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться.

2 – и.п.

### **Упражнение «Паровоз»**

Едет, едет паровоз

Мимо елок и берез,

Мимо утренних полей,

Мимо красных снегирей.

И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.

### **Упражнение «Лошадка»**

Страшно маленькой лошадке:

Через речку мостик — шаткий.

Цок да цок, ещё шажок —

Вот желанный бережок.

И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги.

1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх.

2 – медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение «Гора»**

Гора очень высока, и могуча, и крепка

Головой уходит в тучи,

Приодета в склоны, кручи

Как великан, она стоит

Вершиной в небеса глядит.

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища.

1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох.

2 – выдох, вернуться в и.п.

## **Упражнения на укрепление нижнего отдела позвоночника**

### **Упражнение «Мяч»**

Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

Прыгает, не бьётся,

В руки не даётся!

И.п.: сед с упором рук сзади.

1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох.

2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.

3 – на вдохе перекат на спину.

4 – на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

5 – и.п.

### **Упражнение «Наклон»**

Стали дети на поклон,

Дружно сделали наклон.

Ниже, ниже наклонись

До земли рукой коснись!

И.п.: широкая стойка ноги врозь, пальцы ног направлены вперед, ладони положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1 – на выдохе потянуться вперед – вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола.

2 – наклониться еще ниже и поставить предплечья на пол.

3. – и.п.

### **Упражнение «Поклон»**

Головой качает слон,

Он слонихе шлёт поклон.  
И поклон, и привет,  
И прекраснейший букет.

И.п.: сед на пятках, руки опущены.

- 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;
- 2 – на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки лежат на полу.
3. – и.п.

### **Упражнение «Паучок»**

Паучок сплел паутинку  
Кружевную пелеринку.  
Очень чуток его сон.  
Ждет добычу в сети он

И.п.: сед согнув ноги врозь.

- 1 – опустить руки между ногами;
- 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;
- 3 – на выдохе наклониться вперед между ногами;
- 4 – вернуться в и.п.

## **Упражнения на укрепление мышц ног**

### **Упражнение «Лягушка»**

И в лесу мы и в болоте –  
Нас везде всегда найдёте.  
На полянке, на опушке  
Мы зеленые лягушки.

И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны.

- 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться.
- 2 – и.п.

### **Упражнение «Бег»**

Я бегу, бью по мячу,  
Футболистом быть хочу, -  
Больше всех голов забить,  
Как Пеле—великим быть!

И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях.

- 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения.
- 2 – и.п.

### **Упражнение «Велосипед»**

Мне сегодня показали  
Как вертеть-крутить педали.  
Скоро буду, как все дети,

Ездить на велосипеде!

И.п.: лёжа на спине. Руки за головой.

1. – поднять ноги, носки оттянуты.
2. – попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.
3. – и.п.

### Упражнение «Жучок»

У меня жучок в руке,  
Подержу немножко,  
Ой-ёй-ёй, щекотно мне,  
И жужжит в ладошке,

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища.

- 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох.
- 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.
- 3 – и.п.

### Упражнение «Солнышко»

Солнышко, ведрышко,  
Выгляни в окошко!  
Твои детки плачут,  
По камушкам скачут.

И.п.: ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, Левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

- 1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (столы), правая (левая) рука вытянута вверх;
- 2 – и.п.

### Упражнение «Воин»

За Родину воины стойко стоят.  
Приветствуем наших отважных солдат.  
И в знак уваженья преклоним колени,  
Спасибо вам, воины всех поколений!

И.п.: широкая стойка ноги врозь, левая стопа развернута наружу, руки опущены.

- 1 – повернуть туловище налево, вдох;
- 2 – опуститься, вниз сгибая левую ногу в колене (бедро параллельно полу), выдох;
- 3 – вытянуть руки вверх ладонями вовнутрь, вдох;
- 4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох.
- 5 – и.п.

### **Упражнение «Цапля»**

Цапля клювом, как пинцетом,  
Ловит корм зимой и летом...  
А потом, наевшись, спит —  
На одной ноге стоит.

И.п.: основная стойка.

- 1 – согнуть правую ноги и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше;
  - 2 – развести руки в стороны, потянуться, удерживать равновесие;
  - 3 – вернуться в и.п.
- Повторить с другой ноги.

### **Упражнения на развитие гибкости**

#### **Упражнение «Колечко»**

Покатилось, покатилось  
Круглое колечко,  
Покатилось, покатилось  
С нашего крылечка,  
Покатилось колесом,  
Притаилось за кустом.

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.

#### **Упражнение «Мостик»**

Журчит вода, ручей журчит.  
О чём сказать  
Он нам спешит?  
Поможет мостик перейти  
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях.

- 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться.
- 2 – медленно вернуться в и.п.

#### **Упражнение «Скорпион»**

И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу.

- 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться.
- 2 – и.п.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

### Упражнение «Насосик»

Ребёнок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### Упражнение «Подуем на плечо»

Подуем на плечо, подуем на другое,  
 Нам солнце горячо пекло дневной порою.  
 Подуем и на грудь, мы грудь свою остудим...  
 Подуем мы на облака и остановимся пока.  
 И повторим мы всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

### Упражнение «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,  
 Лечу, лечу куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
 Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
 Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
 Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
 И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
 Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
 Повторить 3-4 раза.

### Упражнение «Пчёлка»

Ребенок сидит прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.  
 Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимает грудную клетку и на выдохе произносит: ж-ж-ж, затем на вдохе разводит руки в стороны, расправляет плечи и произносит...)  
 Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

### Упражнение «Сердитый ёжик»

Стойка ноги на ширине плеч.



«Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить три-пять раз.

### **Упражнение «Трубач»**

И.п.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **Упражнение «Жук»**

И.п.: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **Упражнение «Бегемотик»**

И.п.: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: «Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох)».

### **Упражнение «Подыши одной ноздрёй»**

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох будет закончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз.

**П р и м е ч а н и е.** После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох-выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного дыхания и переходить на глубокое.

### **Упражнение «Радуга, обними меня»**

И.п. – стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.