

«Путь к здоровью»

для детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ
(методическая разработка по физическому развитию
детей старшего дошкольного возраста)

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному, но очень важному требованию: быть здоровым. И немаловажную роль в этом играет различная двигательная активность детей. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к систематической учебе в школе.

Одним из важнейших средств физического развития детей являются физкультурные занятия, которые считаются основной организационной формой физического воспитания. На занятиях решаются задачи оздоровления детей. Именно здесь происходит освоение детьми упражнений, полезных для организма и для профилактики заболеваний и коррекции нарушений:

- постановка правильного дыхания
- улучшение координации движений
- улучшение функций сердечно – сосудистой и дыхательной систем
- коррекция осанки
- эмоциональная разрядка
- закаливание

Чтобы воспитать у детей интерес к движениям необходимо использовать увлекательные физические упражнения и игры, которые вызовут желание заниматься по собственному побуждению, позволят достаточно разнообразить физические движения. Это потребует от детей новых физических усилий и сохранит интерес к упражнениям. Заинтересованность детей следует поддерживать введением физических упражнений повышенной сложности, которые будут побуждать их к совершенствованию.

В занятия включены:

нетрадиционные виды упражнений:

- «скандинавская» ходьба;
- игровой самомассаж;
- стретчинг-массаж (с использованием резиновых мячей с шипами);
- степ-аэробика;
- «хатха-йога»;
- упражнения для глаз;
- звуковая гимнастика (упражнения для горла);
- дыхательная гимнастика;

строевые упражнения и перестроения;

основные виды движений.

В представленном перспективном плане каждое занятие рассчитано на два часа. Учебный материал распределен согласно принципа возрастания и чередования нагрузки.

Структура НОД состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть занятия (5%-15%) начинается с выполнения строевых упражнений, «скандинавской» ходьбы, бега и гимнастики для глаз.

Основная часть (70%-85%) включает игровой самомассаж, стретчинг-массаж, степ-аэробика, упражнения «хатхи-йоги», основные виды движений и подвижную

игру.

Заключительная часть (3%-7%) включает звуковую гимнастику (упражнения для горла), дыхательную гимнастику, релаксацию.

При планировании задач каждой части НОД учитывались показатели низкого психомоторного развития детей с общим нарушением речи, которым свойствен низкий уровень быстроты и ловкости движений, отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость (низкий уровень развития памяти, восприятия, внимания).

**Перспективный план
работы с детьми старшего дошкольного возраста
с ОВЗ (нарушение речи)
(5-6 лет)**

№ п/п	Октябрь		
	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	Строевые упражнения и перестроения: построение в колонну, равнение на ведущего; перестроение в две колонны для выполнения ОРУ. «Скандинавская» ходьба. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа.	Комплекс ОРУ: 1. Растираем ладшки, внутреннюю и наружную стороны ладшки 2. Разогревание лучезапястного сустава 3. Хлопки по рукам правой и левой рукой 4. Растираем ноги до колен поглаживанием 5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно 6. Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ногой Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние на 2 шага). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением (дистанция 4м). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз). Под. игра «У кого мяч?»	Ходьба по рефлекторной дорожке. Дыхательные упражнения
2.	Строевые упражнения и перестроения: построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте. «Скандинавская» ходьба. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень. Упражнения для глаз	Комплекс ОРУ: 1. Растираем ладшки, внутреннюю и наружную стороны ладшки 2. Разогревание лучезапястного сустава 3. Хлопки по рукам правой и левой рукой 4. Растираем ноги до колен поглаживанием 5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно 6. Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ногой Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая чрез набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м) между предметами. 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. Под. игра «У кого мяч?»	Ходьба по рефлекторной дорожке. Дыхательные упражнения

3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: построение в пары на месте, чередуя построение в колонну. «Скандинавская» ходьба. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом, бег враспынную. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ: 1. Ходьба по гимнастическому буму, на носках, в руках вверху массажный мяч 2. Ползание на четвереньках змейкой между мячами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в движении. Основные виды движений. 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между колен массажным мячом между кеглями змейкой. 2. «Не урони мяч»- пронести массажный мяч на ладонях вытянутых рук на уровне плеч до ориентира, не уронив его 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прокатывая впереди мяч Подвижная игра «Сбей мячом кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю).</p>	<p>Ходьба по рефлекторной дорожке. Дыхательные упражнения</p>
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в пары на месте и в движении. Ходьба враспынную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне. «Скандинавская» ходьба. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ 1. И.П. Сидя а полу, ноги вытянуты, мяч зажат между стопами; Руки сзади в упоре. Поднимание и опускание носков с зажатым мячом. 2. И.П. Сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях стопы на мяче, руки в упоре сзади. Прокатывание ног по мячу вперед назад и круговые движения вправо и влево (прокатывание мяча, стопами, по часовой и против часовой стрелке). 3. И.П. Сидя на полу, мяч зажат ногами, в области бедер. Руки согнуты в локтях. Продвижение вперед и назад на ягодичах-бёдрах с зажатым, бёдрами, мячом. 4. И.П. Сед на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Прокатывание таза по мячу по часовой против часовой стрелки. Вправо и влево. 5. И.П. Сед на полу, ноги прямые мяч под поясницей. Лечь на мяч. Руки согнуты в локтях. Согнуть ноги в коленях (стопы на полу шире плеч). Выполнять перекаты спиной по мячу вправо и влево (мяч будет подниматься вверх) Оставить мяч в грудном отделе выполнить максимальное прогибание грудного отдела позвоночника, при этом руки прямые опустить чрез верх вниз. Выполнить глубокий вдох, Возвращая руки вверх сделать выдох. Вернуться в И.П. Повторить ещё раз. 6. И.П. Лёжа на полу, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Мяч под головой. Надавливая головой на мяч 10раз, на десятый раз удерживать мяч головой на 10 счётов и на 10 раз дожимаем мяч не сбавляя напряжение. Повторить дважды с небольшой паузой. 7. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руками обхватить колени, спина круглая, подбородок к груди. Мяч зажат ногами. Перекаты на спину издавая звук –«УХ!»</p>	<p>Ходьба по рефлекторной дорожке. Дыхательные упражнения</p>

		<p>Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз. Основные виды движений. 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между колен массажным мячом между кеглями змейкой. 2.«Не урони мяч»- пронести массажный мяч на ладонях вытянутых рук на уровне плеч до ориентира, не уронив его 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прокатывая вперед мяч Подвижная игра «Сбей мячом кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)</p>	
Ноябрь			
Задачи: Научить детей дышать через нос			
№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Строевые упражнения и перестроения: построение в две колонны. «Скандинавская» ходьба. Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад. Бег змейкой, широким шагом. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ 1. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжимание мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза 2. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз.+ Прокатывание мяча между предплечьями, вперед и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза. 3 .И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч (локти «смотрят» в стороны). Выпады вперед поочередно правой и левой ногой. Руки удерживают мяч перед грудью. Повторить 6-8 раз. 4. И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч (локти « смотрят» в стороны). Выпады вперед поочередно правой и левой ногой. С поворотом корпуса (скручивание). Повторить 6-8 раз. 5. И П. Основная стойка. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Шаг вправо, наклон, руками потянуться вперед вернуться в И.П. Шаг влево, наклон, потянуться за мячом. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз 6. И.П. Ноги чуть шире плеч. Руки в стороны, продолжая линию плеча. Мяч удерживать пальцами правой (левой) руки. Наклон вправо переключая мяч с одной руки в другую ,при наклоне корпуса (левая - правая) идёт на</p>	<p>Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Расслабление</p>

		<p>встречу противоположной руке.) Повторить 6-8 раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз)</p> <p>2. Ходьба по веревке $D = 1.5-2$ см, руки в стороны</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прокатывая впереди мяч</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг. «Скандинавская» ходьба. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1. И. п.: сидя на корточках, пятки на полу (пальцы рук сцеплены в замок и вытянуты вперед, голова опущена).</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленно поднимаясь, выпрямить ноги. - одновременно поднять туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола. - потянуться вверх, развернув ладони, разведя руки в стороны. - руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. Дыхание произвольное (повтор 3-4 раза). <p>2. И. п.: сесть в позу «прямого угла», руки в упоре сзади (на предплечьях).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - тянуть носки на себя. ● - тянуть носки от себя. <p>Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз).</p> <p>3. И. п.: поза «Бабочка», спина прямая.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - опустить развернутые колени до пола, задержаться 10 сек. ● - вернуться в и.п. <p>Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре на уровне плеч.</p> <p>1 - медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, запрокидывая голову назад.</p> <p>2 - медленно вернуться в и. п.</p> <p>Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4 раза).</p> <p>5. И. п.; сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять руки вверх (взмахнуть). - вернуться в и. п. <p>Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе (повторить 4-6 раз).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по веревке выложенной змейкой, с мешочком на голове (вес 100г.)</p> <p>2. Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне)</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Звуковая гимнастика</p> <p>Расслабление</p>
3.	Строевые упражнения и	Комплекс ОРУ	Дыхательная

	<p>перестроения: Перестроение в два круга. Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед.</p> <p>«Скандинавская» ходьба. Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу.</p> <p>Упражнения для глаз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. Сед на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Прокатывание таза по мячу по часовой против часовой стрелке. Вправо и влево. 2. И.П. Сед на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Перемещение мяча под правую ягодицу, правая нога выпрямляется, левая согнута в колене (она опора) Также опора на руки. Прокатывание задней поверхности правого бедра вперед и назад с помощью опорных конечностей. Вернуться в И.П. тоже выполнить влево. 3. И.П. Сед на полу, ноги прямые мяч под поясницей. Лечь на мяч. Руки согнуты в локтях. Согнуть ноги в коленях (стопы на полу шире плеч). Поднять таз и при помощи ног прокатывать мяч по спине вперед назад. Выполнять в течение 30-ти сек. Оставить мяч в грудном отделе спины прогнуться руки при это опустить через стороны вниз раскрыв грудную клетку сделать вдох. 4. И.П. Сед на полу, ноги прямые мяч под поясницей. Лечь на мяч. Руки согнуты в локтях. Согнуть ноги в коленях (стопы на полу шире плеч). Выполнять перекаты спиной по мячу в право и влево (мяч будет подниматься вверх). Оставить мяч в грудном отделе выполнить максимальное прогибание грудного отдела позвоночника, при этом руки прямые опустить чрез верх вниз. Выполнить глубокий вдох, Возвращая руки вверх сделать выдох. Вернуться в И.П. Повторить ещё раз. 5. И.П. Сед на колени и на пятки руки перед коленями на ширине плеч. Мяч так же перед коленями на полу. Лечь грудью на мяч, толкаясь в перёд ногами с опорой на руки прокатывание грудной клетки и живота по мячу. Прогнуть спину ,посмотреть вверх вдох. Вернуться в И.п. выдох. Повторить 4 -6 раз. 6. И. П. Сидя на полу по «турецки », мяч впереди две руки ладонями вниз на мяче, сделать вдох потянуться вперед руки прокатываются по поверхности мяча, выдох при наклоне вернуться в И.П. Повторить ещё раз, но положение ладоней, на мяче, меняется (ладони вверх). Повторить 4-6 раз <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке перешагивая предметы, с мешочком на голове (вес 100г.) 2. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки <p>Подвижная игра «Передай мяч»</p>	<p>гимнастика: на выдохе произносить «М-М- М».</p> <p>Расслабление.</p>
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения:</p> <p>Расчет на первый-второй; в шеренге, колонне.</p> <p>«Скандинавская» ходьба</p> <p>.Обычная ходьба в сочетании</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Растираем ладошки, внутреннюю и наружную стороны ладошки 2.Разогревание лучезапястного сустава 3.Хлопки по рукам правой и левой рукой 4.Растираем ноги до колен поглаживанием 	<p>Дыхательная гимнастика: на выдохе произносить «М-М- М».</p> <p>Расслабление.</p>

	с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть). Упражнения для глаз.	5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно 6. Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ногой Основные виды движений. 1. «Пронеси мяч, не задев кегли» 2. «Полоса препятствий» — ходьба по буму, подлезание под воротца Подвижная игра «Сбей мячом кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)	
--	---	--	--

Декабрь

Задачи:

№	Содержание занятия		
п/п	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в две колонны, повороты на месте. «Скандинавская» ходьба Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу. Упражнения для глаз.	Комплекс ОРУ 1. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперед и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза. 2. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжатие мяча на 10 счетов. Повторить 3-4 раза. 3. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот влево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз. 4. И.П. Стойка ноги чуть шире плеч, правая рука вверху (прямая) ладонью внутрь, левая прижимает (предплечьем) мяч к левому бедру. Наклон влево тянуться, правой рукой в левую сторону, мяч прокатывается между бедром и предплечьем (несколько пружинящих наклонов влево). Выполнить тоже в другую сторону. Повторить не менее 2-4 раз. 5. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти опущены). Подтянуть колено правое (левое) к локтям при этом спину округлить. Отвести ногу правую (левую) назад и руки прямые с мячом отвести за голову, прогнуться. Повторить не менее 4-х раз. Также повторить, но другой ногой. Упражнение выполнять не менее 2-х раз. 6. И.П. Основная стойка. Корпус наклонён вперед, руки опираются ладонями на мяч.	Дыхательная гимнастика, энергично произносить «т-д». Расслабление

		<p>Прокатывание мяча по ногам снизу вверх, прижимая мяч плотнее к туловищу поднимая его вверх, (делая продолжительный вдох) до подбородка. Руки с мячом вытянуть вверх потянуться, выполняя медленный наклон вниз, выдох. Повторить не менее 3-х раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны с приседанием на середине -руки вперед</p> <p>2. Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения:</p> <p>Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны.</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с палками):</p> <p>1. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз «Штангисты» Сгибание и разгибание рук.</p> <p>2. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса вправо и влево.</p> <p>3. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево.</p> <p>4. И.П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднимание колен до уровня палки.</p> <p>5. И.П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки.</p> <p>Выполнять полуприсед 6-8раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны с приседанием на середине —руки вперед</p> <p>2. Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>	<p>Дыхательная гимнастика, энергично произносить «т-д». Расслабление</p>
3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень. «Скандинавская» ходьба. Обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руками обхватить колени, спина круглая, подбородок к груди. Мяч зажат ногами. Перекаты на спину издавая звук –«УХ!» Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.П. Сед на колени и на пятки, руки перед коленями на ширине плеч. Мяч так же перед коленями на полу. Лечь грудью на мяч, толкаясь вперёд ногами с опорой на руки прокатывание грудной клетки и живота по мячу. Прогнуть спину, посмотреть вверх вдох. Вернуться в И.п. выдох. Повторить 4 -6 раз.</p> <p>3. И.П. Из положения «планки» с опорой на носки и локти, мяч под животом. Выполнять круговые движения, прокатывая живот по часовой и против часовой стрелки (пресс напряжён). В теч. 30 сек. Сделать выдох «провалиться» животом на мяче, сделать</p>	<p>Дыхательная гимнастика, энергично произносить «т-д». Расслабление</p>

		<p>вдох, пресс напрягается, выдох опять расслабить «провалиться» животом, и т.д. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>4. И.П. Из положения лёжа на полу, ноги вместе ,прямые. С опорой на руки. Руки согнуты в локтях чуть шире плеч, мяч под грудью. Поочерёдно выпрямляя руки, прокатываем грудь по мячу в теч.30 сек. Из положения лёжа, мяч под подбородок (руками удерживаем мяч), надавливаем им на мяч 10 раз, на десятый раз надавить на мяч и удерживать на 10 счётов, на десятый счёт не расслабляясь дожимать подбородком ещё 10 раз. (повторить не менее 2-х раз)</p> <p>5 И.П.. Из положения лёжа, мяч под подбородок (руками удерживаем мяч), надавливаем им на мяч 10 раз, на десятый раз надавить на мяч и удерживать на 10 счётов, на десятый счёт не расслабляясь дожимать подбородком ещё 10 раз. (повторить не менее 2-х раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя лицом друг к другу; стоя спиной к товарищу)</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках</p> <p>3.Легкий бег по гимнастическому буму, руки в стороны</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами. «Скандинавская» ходьба. Бег с остановкой по звуковому сигналу. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с элементами йоги)</p> <p><i>Поза кролика</i> Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.</p> <p><i>Поза «Перекладина»</i> Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.</p> <p><i>Поза венка</i> Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями опереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.</p> <p><i>Поза палки</i> Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.</p>	<p>Дыхательная гимнастика, энергично произносить «т-д».Расслабление</p>

		<p><i>Поза алмаза</i></p> <p>Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бег по буму на носках</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	
Январь			
Задачи:			
№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Строевые упражнения и перестроения:</p> <p>Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету.</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Ходьба по залу в колонне.</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1. И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые, впереди, опущены вниз, удерживают ладонями мяч. Два круговых движения прямыми руками, вправо, на второй раз наклон вправо потянуться за руками, выполнить 3-4 пружинящих наклона. Тоже влево. Повторить 4-6 раз.</p> <p>2. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот влево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз</p> <p>3. И.П. Лёжа на полу (на животе), ноги прямые, вместе. Руки вытянуты вперед-вверх. Мяч под предплечьями. Поднимая корпус вверх (прогнуться, таз от пола не отрывать, посмотреть вверх), мяч прокатывается по предплечьям с выходом на ладони, сделать вдох. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4. И.П. Лёжа на полу (на животе), ноги прямые, вместе. Руки вытянуты вперед-вверх. Мяч под предплечьями. Работа ногами, поочередно поднимая и опуская прямые ноги. В течение 30 сек. Повторить не менее 2-х раз.</p> <p>5. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руками обхватить колени, спина круглая, подбородок к груди. Мяч зажат ногами. Перекаты на спину издавая звук –«УХ!» Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Бег по буму на носках</p> <p>2. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см, на обозначенное место (со скамейки)</p> <p>3. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>	<p>Дыхательная гимнастика: закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, тоже самое, закрыв левую ноздрю.</p> <p>Расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Расслабление</p>
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения:</p> <p>Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз «Штангисты». Сгибание и разгибание рук.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, тоже</p>

	<p>«Скандинавская» ходьба. Ходьба по залу в колонне. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>2.И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса вправо и влево. 3. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево. 4. И.П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднятие колен до уровня палки. 5. И.П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки. Выполнять полуприсед 6-8раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз. Основные виды движений. 1.Бег по буму на носках 2.Прыжки с гимнастического бума на обозначенное место h=30 см 3. Ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	<p>самое, закрыв левую ноздрю. Расслабление Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>
3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету. «Скандинавская» ходьба. Ходьба по залу в колонне. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ 1. Растираем ладшки, внутреннюю и наружную стороны ладшки 2. Разогревание лучезапястного сустава 3. Хлопки по рукам правой и левой рукой 4. Растираем ноги до колен поглаживанием 5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ногой Основные виды движений. 1.Бег по буму на носках 2.Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см, на обозначенное место (со скамейки) 3. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	<p>Дыхательная гимнастика: закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, тоже самое, закрыв левую ноздрю. Расслабление Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету. «Скандинавская» ходьба. Ходьба по залу в колонне. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ 1. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжатие мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза. 2. И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот влево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз. 3. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперёд и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого</p>	<p>Дыхательная гимнастика: закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, тоже самое, закрыв левую ноздрю. Расслабление Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>

	<p>упражнения. Повторить 2-4 раза.</p> <p>4. И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые, впереди, опущены вниз, удерживают ладонями мяч. Два круговых движения прямыми руками, вправо на второй раз наклон вправо потянуться за руками, выполнить 3-4 пружинящих наклона. Тоже влево. Повторить 4-6 раз.</p> <p>5. И.П. Стойка ноги чуть шире плеч, правая рука вверху (прямая) ладонью внутрь, левая прижимает (предплечьем) мяч к левому бедру. Наклон влево тянуться, правой рукой в левую сторону, мяч прокатывается между бедром и предплечьем (несколько пружинящих наклонов влево). Выполнить тоже в другую сторону. Повторить не менее 2-4 раз</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому буму, отбивая мяч с правой и левой стороны о землю</p> <p>2. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (h = 20 см)</p> <p>3. Перелезание через бум правым и левым боком</p> <p>Подвижная игра «Попади в корзину»</p>	
--	---	--

Февраль

Задачи:

№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Строевые упражнения и перестроения:</p> <p>перестроение в шеренгу, в две шеренги</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Ходьба по залу в колонне.</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И. п.: сидя на корточках, пятки на полу (пальцы рук сцеплены в замок и вытянуты вперед, голова опущена).</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленно поднимаясь, выпрямить ноги. - одновременно поднять туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола. - потянуться вверх, развернув ладони, разведя руки в стороны. - руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. Дыхание произвольное (повтор 3-4 раза). <p>И. п.: поза «Бабочка», спина прямая.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - опустить развернутые колени до пола, задержаться 10 сек. ● - вернуться в и.п. <p>Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Змея» <p>И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре на уровне плеч.</p> <p>1 - медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.</p> <p>Прогнуться, запрокидывая голову назад.</p> <p>2 - медленно вернуться в и. п.</p> <p>Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение «Бег»</p> <p>И. п.: сесть в позу «прямого угла», носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).</p> <p>- поднять ноги, колени «мягкие» и делать</p>	<p>Звуковая гимнастика</p> <p>Расслабление</p>

		<p>перекрестные движения. - вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное (повторить 5-6 раз). •Упражнение «Кошечка» И. п.: встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол, -поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). - опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4-6 раз). Основные виды движений. 1. Ходьба по гимнастическому буму, переключая мяч из рук в руки над головой 2. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы. 3. Лазание по наклонной доске и скатывание с нее Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в одну, в три колонны. «Скандинавская» ходьба. Ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом Бег с остановкой. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ №1. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз « Штангисты» .Сгибание и разгибание рук. № 2.И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса в право и влево. № 3. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево. № 4. И.П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднимание колен до уровня палки. №5. И.П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки. Выполнять полуприсед 6-8раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз. Основные виды движений. 1.Прыжки в длину с места 2.Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м 3.Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>Звуковая гимнастика Расслабление</p>
3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в пары. «Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ <i>Поза змеи</i> Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться. <i>Поза треугольника с поворотом</i> Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у</p>	<p>Звуковая гимнастика Расслабление</p>

		<p>наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Поза винта</i> Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.</p> <p><i>Поза лотоса</i> Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.</p> <p><i>Поза верблюда</i> Стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.</p> <p><i>Поза черепахи</i> В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.</p> <p>Основные виды движений. 1. Ходьба по буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. Прыжки в длину с места 3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м</p> <p>Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: перестроение в одну, в три колонны. «Скандинавская» ходьба. Ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с остановкой. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с элементами йоги) <i>Поза звезды</i> Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.</p> <p><i>Поза дельфина</i> Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.</p>	<p>Звуковая гимнастика Расслабление</p>

		<p><i>Поза «Озеро»</i> Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.</p> <p><i>Упражнение для боковых мышц живота</i> Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.</p> <p><i>Поза кошки</i> Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику</p> <p>Основные виды движений. 1. Бег по буму на носках, прыжки на одной ноге. 2. Прыжки широким шагом по следам 3. Метание мягких мячей в корзину. Подвижная игра «Ловишка с мячом»</p>	
--	--	---	--

Март

Задачи:

№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в одну, в три колонны. «Скандинавская» ходьба. Обычная ходьба в колонне. Бег с высоким подниманием колен. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжатие мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза. 2. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот влево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз. 3. И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперёд и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза. 4. И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые, впереди, опущены вниз, удерживают ладонями мяч. Два круговых движения</p>	<p>Звуковая гимнастика Расслабление</p>

		<p>прямыми руками, вправо на второй раз наклон вправо потянуться за руками, выполнить 3-4 пружинящих наклона. Тоже влево. Повторить 4-6 раз.</p> <p>5.И.П. Стойка ноги чуть шире плеч, правая рука вверху (прямая) ладонью внутрь, левая прижимает (предплечьем) мяч к левому бедру. Наклон влево тянуться, правой рукой в левую сторону, мяч прокатывается между бедром и предплечьем (несколько пружинящих наклонов влево). Выполнить тоже в другую сторону. Повторить не менее 2-4 раз</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег по гимнастическому буму, раскладывая и собирая мелкие предметы 2. Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см) 3. Ползание по-пластунски до обозначенного места <p>Подвижная игра «Встречные перебежки»</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в одну, в три колонны.</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Обычная ходьба в колонне.</p> <p>Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с палками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз «Штангисты» .Сгибание и разгибание рук. 2.И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса вправо и влево. 3. И.П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево. 4. И.П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднимание колен до уровня палки. 5. И.П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки. Выполнять полуприсед 6-8раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз. <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи 2. Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места 3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>	<p>Звуковая гимнастика</p> <p>Расслабление</p>
3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в одну, в три колонны.</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Обычная ходьба в колонне.</p> <p>Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжимание мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза. 2. И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью и удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот в лево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз. 3.И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки 	<p>Звуковая гимнастика</p> <p>Расслабление</p>

		<p>согнуты в локтях перед грудью и удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперед и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза.</p> <p>4.И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые, впереди, опущены вниз, удерживают ладонями мяч. Два круговых движения прямыми руками, вправо, на второй раз наклон вправо потянуться за руками, выполнить 3-4 пружинящих наклона. То же влево. Повторить 4-6 раз.</p> <p>5.И.П. Стойка ноги чуть шире плеч, правая рука вверху (прямая) ладонью внутрь, левая прижимает (предплечьем) мяч к левому бедру. Наклон влево тянуться, правой рукой в левую сторону, мяч прокатывается между бедром и предплечьем (несколько пружинящих наклонов влево) Выполнить тоже в другую сторону. Повторить не менее 2-4 раз.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки: с трех-четырех шагов, коснуться надувного шара</p> <p>2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира</p> <p>3. Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении.</p> <p>«Скандинавская» ходьба. Бег с высоким подниманием колен. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1. Упражнение «Кошечка» И. п.: встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол,</p> <ul style="list-style-type: none"> • - поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). • - опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). <p>Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4-6 раз)</p> <p>2. Упражнение «Веточка» И. п.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленно поднять ногу в вертикальное положение, не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок. Бедра от пола не отрывать. Задержаться нужное количество времени. - медленно вернуться в и. п. - то же повторить с левой ногой. - вернуться в и.п. <p>Дыхание спокойное (повторить 4-6 раз).</p> <p>3. Упражнение «Рыбка» И. п.: лежа на живот, ноги развести в стороны как можно шире, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> - согнуть ноги в коленях, пятки тянуть к 	<p>Звуковая гимнастика</p> <p>Расслабление</p>

		<p>ягодицам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вернуть ноги в и. п. - подняться на прямых руках, прогнуться. - вернуться в и. п. <p>Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе (повторить 4 раза).</p> <p>4. Упражнение «Бабочка»</p> <p>И. п.: поза «Бабочка», спина прямая</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - опустить развернутые колени до пола, задержаться 10 сек. ● - вернуться в и.п. <p>Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз)</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по буму с мячами. 2. Упр . с массажным мячом в парах. «А ну ка, отбери!» <p>И.П. стоя лицом друг к другу. Захватить мяч двумя руками (кистями) Опорная нога стоит впереди, толчковая нога немного сзади. По команде И.Ф. забирать мяч у партнёра. Повторить упр. 4-6 раз.</p> <p>3.Упр. С массажным мячом в парах «Тягачи»</p> <p>И.П. стоя лицом друг к другу. Упереться двумя руками (ладонями) в мяч. Опорная нога стоит впереди, толчковая нога немного сзади. По команде. И.Ф. Упираясь руками толкать своего партнёра вперёд до условленного места (не смотря на его сопротивления). Повторить 4-6 раз</p> <p>3. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра «Встречные перебежки»</p>	
--	--	---	--

Апрель

Задачи:

№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
	<p>Строевые упражнения и перестроения: Повороты направо, налево в колонне, в шеренге. «Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1..И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью и удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжимание мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза. 2..И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью и удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперёд и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза. 3. И П. Основная стойка. Руки согнуты в локтях перед грудью и удерживают мяч. Шаг вправо, наклон, руками потянуться вперёд вернуться в И.П. Шаг влево, наклон, потянуться за мячом. Вернуться в И.П. 	<p>Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>

		<p>Повторить 6-8 раз.</p> <p>4. И.П. Ноги чуть шире плеч. Руки в стороны, продолжая линию плеча. Мяч удерживать пальцами правой (левой) руки. Наклон вправо перекладывая мяч с одной руки в другую, при наклоне корпуса (левая, правая) идёт на встречу противоположной руке.) Повторить 6-8 раз.</p> <p>5. И.П. Ноги шире плеч мяч в руках, выполнить наклон вперёд потянуться за мячом. Ноги в коленях не сгибать, пятки от пола не отрываются. Опираясь ладонями на мяч прокатить его назад между ног, потянуться за мячом. Ноги в коленях не сгибаются. Прокатить мяч вперёд с поворотом, корпуса вправо и влево опираясь на мяч и не отрывая стоп от пола потянуться за мячом. Сначала в одну сторону, затем в другую.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи</p> <p>2. Прыжки вверх с трех-четырёх шагов, стараясь коснуться надувного шара</p> <p>3. Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку</p> <p>Подвижная игра «Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами»</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Повороты направо, налево в колонне, в шеренге. «Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с элементами йоги)</p> <p>Поза кролика</p> <p>Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.</p> <p>Поза «Перекладина»</p> <p>Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.</p> <p>Поза венка</p> <p>Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.</p> <p>Поза палки</p> <p>Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.</p> <p>Поза алмаза</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>

		<p>Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.</p> <p>Поза звезды</p> <p>Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи с хлопками над головой (боком) 2. Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. 3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>	
3.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в колонну, в круг.</p> <p>«Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями.</p> <p>Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Растираем ладонки, внутреннюю и наружную стороны ладонки 2. Разогревание лучезапястного сустава 3. Хлопки по рукам правой и левой рукой 4. Растираем ноги до колен поглаживанием 5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно <p>Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ногой</p> <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки: с трех-четырех шагов, коснуться надувного шара 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира 3. Упр. С массажным мячом в парах. «магнитик» волшебный <p>И.П. Лёжа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Захватить мяч двумя руками (кистями) по команде И.Ф. не отрываясь от мяча выполнять вместе перекаты по полу с одной стороны зала в другую. Повторить 4-6 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Расслабление</p>
4.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Перестроение в пары на месте и в движении.</p> <p>Ходьба враспынную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне.</p> <p>«Скандинавская» ходьба.</p> <p>Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голеню.</p> <p>Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с элементами йоги)</p> <p><i>Поза треугольника с поворотом</i></p> <p>Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.</p>	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Расслабление</p>

		<p><i>Поза винта</i> Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.</p> <p><i>Поза лотоса</i> Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.</p> <p><i>Поза верблюда</i> Стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.</p> <p><i>Поза черепахи</i> В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.</p> <p>Основные виды движений. 1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте 2. Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. 3. Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука»</p>	
--	--	---	--

Май

Задачи:

№ п/п	Содержание занятия		
	1-я часть (вводная—3-5 мин.)	2-я часть (основная)	3-я часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	Строевые упражнения и перестроения. «Скандинавская» ходьба. Бег с заданиями. Упражнения для глаз.	Комплекс ОРУ (С палками) 1. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз «Штангисты». Сгибание и разгибание рук. 2. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса вправо и влево. 3. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево. 4. И. П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднимание колен до уровня палки.	Звуковая гимнастика Расслабление

		<p>5. И.П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки. Выполнять полуприсед 6-8раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз. Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке</p> <p>2.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске</p> <p>3.Пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком</p> <p>Подвижная игра «Займи свое место в ракете» (по сигналу «пуск» дети стараются занять свое место - сесть на стульчик</p>	
2.	<p>Строевые упражнения и перестроения: Повороты направо, налево в колонне «Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.</p>	<p>Комплекс ОРУ (с элементами йоги):</p> <p><i>Поза лодки</i> Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь назад и вперед, не касаясь лицом пола.</p> <p><i>Поза полулотоса</i> Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.</p> <p><i>Поза лука</i> Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.</p> <p><i>Поза треугольника</i> Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.</p> <p><i>Поза плуга</i> Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.</p> <p><i>Поза угла</i> Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий. Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах по гимнастическому буму через кирпичики</p> <p>2. Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки.</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Расслабление</p>

		3. Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м Подвижная игра «Мы веселые ребята»	
3.	«Скандинавская» ходьба. Бег с препятствиями. Упражнения для глаз.	Комплекс ОРУ 1. (Обычный выпад) .И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти «смотрят» в стороны). Выпады вперед поочередно правой и левой ногой. Руки удерживают мяч перед грудью. Повторить 6-8 раз. 2. Выпад с поворотом корпуса. .И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти «смотрят» в стороны). Выпады вперед поочередно правой и левой ногой. С поворотом корпуса (скручивание). Повторить 6-8 раз. 3. И П. Основная стойка. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Шаг вправо, наклон, руками потянуться вперед вернуться в И.П. Шаг влево, наклон, потянуться за мячом. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз. 4.И.П. Ноги чуть шире плеч. Руки в стороны, продолжая линию плеча. Мяч удерживать пальцами правой (левой) руки. Наклон вправо переключая мяч с одной руки в другую, при наклоне корпуса.(левая (правая) идёт на встречу противоположной руке.) Повторить 6-8 раз. 5. И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч.(локти опущены) Подтянуть колено правое(левое) к локтям при это спину округлить. Отвести ногу правую (левую) назад и руки прямые с мячом отвести за голову, прогнуться. Повторить не менее 4-х раз. Тоже повторить, но другой ногой. Упражнение выполнять не менее 2-х раз. Основные виды движений. 1. Прыжки по гимнастическому буму на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие 2. Прокатывание набивного мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота 3.Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить. Подвижная игра «Кто летает»	Звуковая гимнастика Расслабление
4.	«Скандинавская» ходьба. Бег с заданиями. Упражнения для глаз.	Комплекс ОРУ 1.И.п. Сидя на полу ноги вытянуты, мяч зажат между стопами; Руки сзади в упоре. Поднимание и опускание носков с зажатым мячом. 2.И.п. Сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях стопы на мяче, руки в упоре сзади. Прокатывание ног по мячу вперед назад и круговые движения вправо и влево	Дыхательная гимнастика. Расслабление

	<p>(прокатывание мяча, стопами, по часовой и против часовой стрелке).</p> <p>3. И.п. Сидя на полу, мяч зажат ногами, в области бёдер. Руки согнуты в локтях. Продвижение вперёд и назад на ягодицах-бёдрах с зажатым, бёдрами, мячом.</p> <p>4. И.п. Сед на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Прокатывание таза по мячу по часовой против часовой стрелке. Вправо и влево.</p> <p>5.И.п. Сед на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Перемещение мяча под правую ягодицу, правая нога выпрямляется левая согнута в колене (она опора) Также опора на руки. Прокатывание задней поверхности правого бедра вперёд и назад с помощью опорных конечностей. Вернуться в И.П. тоже выполнить влево.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге, двигаясь по буму.</p> <p>2. «Обеги мяч» - бег змейкой, обегая набивные мячи до ориентира</p> <p>3.Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка»</p>	
--	---	--

Литература

1. Э.Б. Миллер «Упражнения на растяжки» М., 2001
2. Л.Г.Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» М., 2007 Винница «Нилан ЛТД», 2016
3. Н.Н. Ефименко «Театрализация физического воспитания дошкольников»
4. А.И. Константинова «Игровой стретчинг» - СПб.: Аллегро, 1993
5. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (система работы в старшей группе).

Комплекс упражнений с массажными мячами из положения стоя.

№ 1

И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Прокатывание мяча между ладоней (локти в стороны) до 10 сек. И сжимание мяча на 10 счётов. Повторить 3-4 раза.

№ 2

И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Повороты корпуса влево и право, (локти смотрят в стороны). Повторить 6-8 раз. На последний поворот в лево выполнить 4-6 пружинящих поворотов влево, тоже повторить вправо. Выполнять не менее 2-4 раз.

№ 3.

И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Мяч находится на правой ладони (тыльной стороне) и удерживается левой ладонью, которая находится сверху. Локти смотрят в стороны, прокатывание мяча по предплечьям. Предплечья двигаются параллельно друг другу. Повторить 5-7 раз. Прокатывание мяча между предплечьями, вперёд и назад, для смены положения рук на мяче при повторе выполнения этого упражнения. Повторить 2-4 раза.

№ 4.

И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые, впереди, опущены вниз удерживают ладонями мяч. Два круговых движения прямыми руками, в право на второй раз наклон вправо потянуться за руками, выполнить 3-4 пружинящих наклона. Тоже влево. Повторить 4-6 раз.

№ 5.

И.П. Стойка ноги чуть шире плеч, правая рука вверху (прямая) ладонью внутрь, левая прижимает (предплечьем) мяч к левому бедру. Наклон влево тянуться, правой рукой в левую сторону, мяч прокатывается между бедром и предплечьем. (несколько пружинящих наклонов влево) Выполнить тоже в другую сторону. Повторить не менее 2-4 раз.

№ 6. .(Обычный выпад.)

И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти «смотрят» в стороны).. Выпады вперёд поочерёдно правой и левой ногой. Руки удерживают мяч перед грудью. Повторить 6-8 раз.

№ 7. Выпад с поворотом корпуса.

И П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч (локти « смотрят» в стороны). Выпады вперёд поочерёдно правой и левой ногой. С поворотом корпуса. (скручивание). Повторить 6-8 раз.

№ 8.

. П. Основная стойка. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч. Шаг вправо, наклон ,руками потянуться вперёд вернуться в И.П. Шаг влево, наклон, потянуться за мячом. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

№ 9.

И.П. Ноги чуть шире плеч. Руки в стороны , продолжая линию плеча. Мяч удерживать пальцами правой (левой) руки. Наклон вправо перекладывая мяч с одной руки в другую ,при наклоне корпуса.(левая (правая) идёт на встречу противоположной руке.) Повторить 6-8 раз.

№ 10.

И.П. Стойка ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью удерживают мяч.(локти опущены) Подтянуть колени правое(левое) к локтям при этом спину округлить. Отвести ногу правую (левую) назад и руки прямые с мячом отвести за голову, прогнуться. Повторить не менее 4-х раз. То же повторить, но другой ногой. Упражнение выполнять не менее 2-х раз.

№ 11.

И.П. Ноги шире плеч мяч в руках, выполнить наклон вперёд потянуться за мячом. Ноги в коленях не сгибать, пятки от пола не отрываются. Опираясь ладонями на мяч прокатить его назад между ног, потянуться за мячом. Ноги в коленях не сгибаются. Прокатить мяч вперёд с поворотом, корпуса вправо и влево опираясь на мяч и не отрывая стоп от пола потянуться за мячом. Сначала в одну сторону, затем в другую.

№ 12.

И.П. Основная стойка. Корпус наклонён вперёд, руки опираются ладонями на мяч. Прокатывание мяча по ногам снизу наверх, прижимая мяч плотнее к туловищу поднимая его вверх (делая продолжительный вдох) до подбородка. Руки с мячом вытянуть вверх потянуться, выполняя медленный наклон вниз, выдох. Повторить не менее 3-х раз.

№ 13. **Упр. с массажным мячом в парах. «А нука, отбери!»**

И.П. стоя лицом друг к другу. Захватить мяч двумя руками (кистями) опорная нога стоит впереди, толчковая нога немного сзади. По команде И.Ф. забирать мяч у партнёра. Повторить упр. 4-6 раз.

№ 14. **Упр. С массажным мячом в парах. «Тягачи»**

И.П. стоя лицом друг к другу. Упереться двумя руками (ладонями) в мяч. опорная нога стоит впереди, толчковая нога немного сзади. По команде И.Ф. Упираясь руками толкать своего партнёра вперёд до условленного места.(не смотря на его сопротивление). Повторить 4-6 раз.

№ 15. **Упр. С массажным мячом в парах. «Волшебный магнитик»**

И.П. Лёжа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперёд. Захватить мяч двумя руками (кистями) по команде И.Ф. не отрываясь от мяча выполнять вместе перекаты по полу с одной стороны зала в другую. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений с массажными мяча

(из положения сидя и лёжа)

№ 1.

И.П. Сидя на полу ноги вытянуты, мяч зажат между стопами; Руки сзади в упоре. Поднимание и опускание носков с зажатым мячом.

№ 2.

И.П. Сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях стопы на мяче, руки в упоре сзади. Прокатывание ног по мячу вперёд назад и круговые движения вправо и влево(прокатывание мяча, стопами, по часовой и против часовой стрелке).

№ 3.

И.П. Сидя на полу, мяч зажат ногами, в области бёдер. Руки согнуты в локтях. Продвижение вперёд и назад на ягодицах-бёдрах с зажатым, бёдрами, мячом.

№ 4.

И.П. Сидя на мяче, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Прокатывание таза по мячу по часовой против часовой стрелке. Вправо и влево.

№ 5.

И.П. Сед на мяче. , ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Перемещение мяча под правую ягодицу, правая нога выпрямляется левая согнута в колене (она опора) Также опора на руки. Прокатывание задней поверхности правого бедра вперёд и назад с помощью опорных конечностей. Вернуться в И.П. тоже выполнить в лево.

№ 6.

И.П. Сед на полу, ноги прямые мяч под поясницей. Лечь на мяч .Руки согнуты в локтях. Согнуть ноги в коленях (стопы на полу шире плеч) Поднять таз и при помощи ног прокатывать мяч по спине вперёд назад. Выполнять в течении 30-ти сек. Оставить мяч в грудном отделе спины прогнуться руки при это опустить через стороны вниз раскрыв грудную клетку сделать вдох.

Вернуться в И.П. Повторить ещё раз.

№ 7.

И.П. Сед на полу, ноги прямые мяч под поясницей. Лечь на мяч .Руки согнуты в локтях. Согнуть ноги в коленях(стопы на полу шире плеч). Выполнять перекаты спиной по мячу в право и влево (мяч будет подниматься вверх.)Оставить мяч в грудном отделе выполнить максимальное прогибание грудного отдела позвоночника, при этом руки прямые опустить чрез верх вниз. Выполнить глубокий вдох, Возвращая руки вверх сделать выдох. Вернуться в И.П. Повторить ещё раз.

№ 8.

И.П. Лёжа на полу, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Мяч под головой. Надавливая головой на мяч 10раз, на десятый раз удерживать мяч головой на 10 счётов и на 10 раз дожимаем мяч не сбавляя напряжение . Повторить дважды с небольшой паузой.

№ 9.

И.П. Сед на колени и на пятки руки перед коленями на ширине плеч. Мяч так же перед коленями на полу . Лечь грудью на мяч, толкаясь в перед ногами с опорой на руки прокатывание грудной клетки и живота по мячу. Прогнуть спину ,посмотреть вверх вдох. Вернуться в И.П. выдох. Повторить 4 -6 раз.

№ 10.

И.П. Из положения «планки» с опорой на носки и локти, мяч под животом. Выполнять круговые движения, прокатывая живот по часовой и против часовой стрелке (пресс напряжён)В теч 30 сек. Сделать выдох « провалиться» животом на мяче, сделать вдох пресс напрягается, выдох опять расслабить «провалиться» животом, и т.д. Повторить 3 – 4 раза.

№ 11.

И.П. Из положения лёжа на полу, ноги вместе ,прямые. С опорой на руки. Руки согнуты в локтях чуть шире плеч, мяч под грудью. Поочерёдно выпрямляя руки, прокатываем грудь по мячу в теч.30- ти сек. Из положения лёжа, мяч под подбородок(руками удерживаем мяч), надавливаем им на мяч 10 раз, на десятый раз надавить на мяч и удерживать на 10 счётов, на десятый счёт не расслабляясь дожимать подбородком ещё 10 раз. (повторить не менее 2-х раз)

№ 12.

И.П.Лёжа на полу(на животе) ,ноги прямые, вместе. Руки вытянуты вперёд-вверх. Мяч под предплечьями. Поднимая корпус вверх (прогнуться, таз от пола не отрывать, посмотреть вверх), мяч прокатывается по предплечьям с выходом на ладони, сделать вдох. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

№ 13.

И.П. Лёжа на полу(на животе) ,ноги прямые, вместе. Руки вытянуты вперёд-

вверх. Мяч под предплечьями. Работа ногами, поочерёдно поднимая и опуская прямые ноги. В течении 30 – ти сек. Повторить не менее 2-х раз.

№ 14.

И.П.Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руками обхватить колени, спина круглая, подбородок к груди. Мяч зажат ногами. Перекаты на спину издавая звук –«УХ!» Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз.

№ 15.

И.П. Сед на мяче. , ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Перемещение мяча под правую ягодицу, правая нога выпрямляется левая согнута в колене (она опора) Также опора на руки. Выполняя круговое движение прямой (левой) рукой, сделать перекат бедра на мяче , вернуться в И.П. повторить 4-6 раз. Тоже сделать в другую сторону.

№ 16.

И. П. Сидя на полу « по-турецки », Мяч под правой ладонью, с правой стороны. Тянуться вправо, рука прокатывается по мячу, Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз. Выполняя тоже , но добавлять движение второй рукой, тянуться через верх в право, выполняя наклон туловища. Вернуться в И.П. Повторить ещё 3-4 раза.

№ 17. И. П. Сидя на полу «по-турецки », Мяч под левой ладонью, с левой стороны. Тянуться влево, рука прокатывается по мячу, Вернуться в И.П. Повторить 4-6 раз. Выполняя тоже , но добавлять движение второй рукой, тянуться через верх влево, выполняя наклон туловища. Вернуться в И.П. Повторить ещё 3-4 раза.

№ 18.

И. П. Сидя на полу «по-турецки », мяч впереди две руки ладонями вниз на мяче, сделать вдох потянуться вперёд руки прокатываются по поверхности мяча, выдох при наклоне вернуться в И.П. Повторить ещё раз, но положение ладоней, на мяче, меняется(ладони вверх). Повторить 4-6 раз.

Комплексы игрового стретчинга

Комплекс № I. «В поиске друзей»

Ход занятия

1 часть (вводная):

Дети входят в зал.

Педагог: Раз-два не ленись

И в шеренгу становись! (Построение в шеренгу.)

Педагог: Ручками похлопаем! (3 хлопка)

Ножками потопаем! (Зраза)

Раз-два, улыбнись и в колонну за (имя ребенка) становись!

Звучит марш «Веселая мышка». Дети шагают друг за другом под музыку.

Педагог: Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким подниманием колена).

- На носки все встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках).

- А теперь на пятках дружно мы идем (ходьба на пятках).

- Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни).

- А за ними гуси топают к бабусе (гусиный шаг).

Педагог: Мы с вами пришли на полянку. Как много здесь цветов. Это не простые цветы - это ваши дома. У каждого из вас будет свое место на полянке (свой дом).

- Раз-два улыбнись, и в бабочку превратись! (Дети выполняют имитационное упражнение «Бабочка машет крыльями».)

- Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это время вы возьмете коврики, расстелите их в свои дома и с последним хлопком встанете на серединку коврика. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный, ловкий, и быстрый. (Педагог считает до пяти, дети занимают свои места.)

- Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Коврики, на которых вы стоите, не простые - это настоящие ковры-самолеты, которые помогут нам скорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер.

Упражнение на дыхание: «Нос - рот»

Педагог: Поставьте указательный палец на кончик носа. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох носом, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука опускается вниз, и вы делаете выдох через рот (повторить 3-4 раза).

- Нам снова пора в путь! Отправляемся в гости к сказке.

2 часть (основная):

Педагог: Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей». Ах, какие красивые цветы я вижу! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к Солнышку и сказка начнется.

• **Упражнение «Цветок»**

Цель: подготовить организм ребенка к основной нагрузке.

И. п.: сидя на корточках, пятки на полу (пальцы рук сцеплены в замок и вытянуты вперед, голова опущена).

- медленно поднимаясь, выпрямить ноги.

- одновременно поднять туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола.

- потянуться вверх, развернув ладони, разведя руки в стороны.

- руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. Дыхание произвольное (повтор 3-4 раза).

Педагог: Жил в лесу маленький медвежонок. Скучно ему было играть одному.

Решил он отправиться на поиски друзей.

- **Упражнение «Ходьба»**

И. п.: сесть в позу «прямого угла», руки в упоре сзади (на предплечьях).

- - тянуть носки на себя.
- - тянуть носки от себя.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз). *Педагог:* Медвежонок вышел на лужайку, оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.

- **Упражнение «Бабочка»**

И. п.: поза «Бабочка», спина прямая.

- - опустить развернутые колени до пола, задержаться 10 сек.
- - вернуться в и.п.

Дыхание спокойное (повторить 5-6 раз).

Педагог: «Давай дружить», - сказал медвежонок бабочке. Бабочка в ответ помахала крыльями и села на куст. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.

- **Упражнение «Змея»**

И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре на уровне плеч.

3 - медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, запрокидывая голову назад.

4 - медленно вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4 раза).

Педагог: Змея зашипела. Медвежонок испугался, ведь он первый раз увидел настоящую змею. Быстро-быстро побежал медвежонок прочь.

- **Упражнение «Бег»**

И. п.: сесть в позу «прямого угла», носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1 - поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2 - вернуться в и. п.

Движения динамичные, дыхание нормальное (повторить 5-6 раз).

Педагог: Устал медвежонок бежать и сел на пенек отдохнуть. Он поднял голову и увидел красивую птицу.

- **Упражнение «Птица»**

И. п.; сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. -г поднять руки вверх (взмахнуть).

2. - вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе (повторить 4-6 раз).

Педагог: «Давай дружить!» - сказал медвежонок птице, но птица его не заметила. Уж очень высоко она летела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошку. Она грациозно выгибала спинку и мурлыкала.

• **Упражнение «Кошечка»** И. п.: встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол,

- - поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

- - опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й (повторить 4-6 раз).

Педагог: «Давай дружить, кошечка!» - сказал медвежонок - спускайся вниз. Кошка уже давно сидела одна и скучала. Она тихонько стала спускаться с ветки на ветку.

- **Упражнение «Веточка»**

И. п.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз.

1 - медленно поднять ногу в вертикальное положение, не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок. Бедра от пола не отрывать. Задержаться нужное количество времени.

2 - медленно вернуться в и. п.

3 - то же повторить с левой ногой.

4 - вернуться в и.п.

Дыхание спокойное (повторить 4-6 раз).

Педагог: Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться. А вечером пошли к речке, где плавала красивая рыбка.

- **Упражнение «Рыбка»**

И. п.: лежа на живот, ноги развести в стороны как можно шире, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

- согнуть ноги в коленях, пятки тянуть к ягодицам.

1. - вернуть ноги в и. п.

2. - подняться на прямых руках, прогнуться.

3. - вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе (повторить 4 раза).

Педагог: «Давай дружить!» - сказал медвежонок рыбке. Рыбка очень обрадовалась такому предложению и вильнула хвостом в знак согласия.

«Как хорошо, иметь друзей!» - подумал медвежонок.

3 часть (заключительная):

Педагог: Сказка закончилась, и нам пора возвращаться домой. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы сложите коврики на место. Молодцы!

Чтобы дорога домой была веселей, найдем себе друга в пару и станцуем дружно. *(Дети строятся парами. Танец «Парная пляска»)*

Комплекс общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками.

1. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднимание палки над головой вверх и вниз «Штангисты». Сгибание и разгибание рук.

2. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Поднять над головой, выполнять наклоны корпуса вправо и влево.

3. И. П. Ноги шире плеч. Взять палку широким хватом. Повороты корпуса вправо и влево.

4. И. П. Ноги шире плеч. Руки перед грудью, палку взять широким хватом. Поочерёдное поднимание колен до уровня палки.

5. И. П. Ноги шире плеч. Одна рука на поясе другой опираться на рукоятку палки. Выполнять полуприсед 6-8 раз, смена рук местами выполнять приседания 6-8 раз.

Упражнения самомассажа

Общеразвивающие упражнения:	Самомассаж
<ol style="list-style-type: none"> 1. Растираем ладонки, внутреннюю и наружную стороны ладонки 2. Разогревание лучезапястного сустава 3. Хлопки по рукам правой и левой рукой 4. Растираем ноги до колен поглаживанием 5. Хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно 6. Растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ноги 7. Хлопки по боковой поверхности ног сверху вниз и обратно 8. Растирание шеи правой и левой рукой поочередно 9. Растирание живота и спины поочередно левой и правой рукой со сменой рук 10. Растирание стоп и постукивание ногами о пол поочередно 	<p>Выполнять на счет 8 по два раза. Растирание ладоней до появления теплоты.</p> <p>Руки держать перед собой. Обхватить лучезапястный сустав, растирать до появления теплоты Руки вытянуты перед собой параллельно полу Ноги прямые, в коленях не сгибать Хлопки до появления теплоты</p> <p>Растирание до появления теплоты</p>

I. Потягивание «Лепим человечка».

II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

III. Массаж груди шил ш (сидя • по-турецки*).

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная

2. «Заводим машину» - вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

3. «Машина завелась» - нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку - «Лебедь». «Жираф».

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

4. «Лебединая шея - представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любит ее, как в зеркале.

V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»). Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз).

3. Нажимает на мочки ушей (-вешает на них красивые сережки»),

4. «Лепит» ушки внутри - пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. («Пусть ушки будут чистыми...»).

5. С усилием «примазывает мину» - вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

VI. Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки» - сильно ударяя подушечками пальцев, словно ПО клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. «Конкурс причесок» - с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Налавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5-6 раз по часовой и против часовой стрелки.

3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Налавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

VIII. Массаж шейных позвонков - игра «Буратино». Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

IX. Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».

X. Массаж НОГ - имитирующие игровые движения образного характера: «Лепим руки, ноги», игры «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку» (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышцы).

Звуковая гимнастика

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. Осуществлять профилактику заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

2. Сделать 8 - 10 вдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

3. Сделать выдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м», на выдохе то же самое, закрыв левую ноздрю.

5. Энергично произносить «п-б, п-б»- (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).

6. Энергично произносить «т-д, т-д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).

7. Показать язык, энергично произносить «к-г, н-г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости гортани).

8. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние).

9. «Кузнечный мех» - в позе алмаза ел сделать 10 сильных вдохов-выдохов, глубокий вдох, задержка, медленный выдох.

Дыхательная гимнастика

Комплекс № I

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.П.: стон, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.П.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю

сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. «Воздушный шар».

И.П.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

4. Воздушный шар - в грудной клетке.

И.П.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать растирание грудной клетки.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.П.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плечей (4-8 раз).

6. «Ветер».

И.П.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. «Радуга, обними меня».

И.П.: стон 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. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

8. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно плавно».

Упражнения для глаз

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.П.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.

Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко, Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги

Поза кролика

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Переკладина»

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза венка

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.

Поза палки

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро»

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза кошки

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5 сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять вверх ноги, поддерживая бедра руками. Постепенно поднимать туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз, руки упираются в бедра.

Поза свечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на

уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.

Поза лотоса

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда

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

Поза черепахи

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.