

Загадка

Это старый наш знакомый :
Он живёт на крыше дома –
Длинноногий, длинноносый,
Длинношей, безголосый.
Он летает на охоту.
За лягушками в болото.

Упражнение «Аист»

На равновесие.

И.п. Основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища

1. Стоя на правой ноге, согнутую левую ногу поставить стопой на внутренней стороне колена левой ноги.

Руки в стороны или на поясе. Стоять до сигнала.

2. Вернуться в и.п.

3. 4. То же на другой ноге.

Загадки:

Если будет он скучать
Первым делом дать морковку
И морковкой угощать.

Не барашек и не кот
Носит шубу круглый год
Шуба серая для лета
Для зимы другого цвета

Упражнение «Зайчик»

На укрепление мышц тазового пояса, ног.

И.п. Упор на колени и руки, пальцы ног упор в пол

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени,

Постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п., без задержки дыхания.



ЗАЙЧИК

Загадка

Лесом катится клубок.
У него колючий бок.
Он охотится ночами.
За жуками и мышами



Ежик

Упражнение «Ёжик»

Укрепление позвоночника.

И.п.сидя на пятках, руки «полочкой» за спиной.

1.Подъём на высокие колени, перенести туловище вправо от пяток, спину держать прямой.

Зафиксировать положение.

2.Вернуться в и.п.

3.4.Повторить влево.

Выполнять без задержки дыхания.

Повторить 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки детей и учёта возраста детей.)

Загадка

Посмотрите-ка какая
Вся горит, как золотая
Ходит в шубке дорогой
Хвост пушистый и большой



Упражнение «Лисичка»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Лисичка

И.п.сидя на пятках, руки «полочкой» за спиной

1.Медленно наклоняясь вперёд, стараться подбородком коснуться пола, не отрывая руки от спины. Дети младшего возраста могут в и.п. руки. поставить на пояс. При наклоне руками коснуться пола. Задержаться в этом положении (счёт от 3-ёх до 10-ти, в зависимости от возраста детей).

2.Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой
Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки детей и учёта возраста детей.)

Загадка:

Домовитая хозяйка.
Полетает над лужайкой.
Похлопочет над цветком.
Он поделится медком.

Упражнение «Пчела»

Укрепление мышц плечевого пояса.

И.п. сесть на пятки. Согнутые в локтях
руки положить на бёдра ладонью вверх.
Для детей младшего возраста можно выполнять
упражнение в и.п. стоя, руки на поясе

1. Вывести вперёд плечи, стараясь соединить руки перед грудью. Зафиксировать положение
2. Вернуться в и.п.
3. Развернуть плечи, стараясь свести плечи за спиной, зафиксировать положение.
4. Вернуться в и.п.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки детей и учёта возраста детей.)

Загадка:

Лежит верёвка,
Шипит плутовка.
Брать её опасно –
Укусит. Ясно?



КОБРА

Упражнение «Змейка»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса .

И.п. лёжа на животе, ноги вместе, руке в упоре,
на полу на уровне плеч, согнутые в локтях.

1. Выпрямлять руки в медленном темпе, поднять грудь от пола, голову не запрокидывать.

Глаза, смотрят в пол. Прогнуться в поясничном отделе (индивидуально – как можете, без усилий, не причиняя себе боль). Живот от пола не отрывать. Зафиксировать положение.

В медленном темпе вернуться в и.п. Дыхание: вдох при подъёме туловища, выдох при опускании.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки детей и учёта возраста детей.)

Загадка:

И петь не поёт,
И летать не летает,
За что же тогда
Его птицей считают?

Упражнение «Страус»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п.основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Не сгибая колени, наклон вперёд.

Постараться, чтобы голова оказалась
между ногами (не обязательное

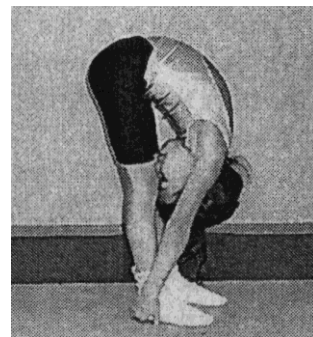
условие, дети выполняют наклон по их физической возможности.

Обязательное. условие - не сгибать колени). Руками обхватить ноги сзади (для
детей старшего возраста). Зафиксировать положение.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох при наклоне, выдох –возврат в и.п.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости
от подготовки детей и учёта возраста детей)



Загадка:

Пышный хвост
Торчит с верхушки.
Что за странная зверюшка?
Щёлкает орехи мелко,
Ну, конечно, это (белка)

Упражнение «Белочка»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

И.п.основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища

1. Раздвигать ноги «ёлочкой» - пятки-носки, как можно шире, при этом
наклоняться вниз, руками выполнить упор в пол.

2. Вернуться в и.п.

Выполнять без задержки дыхания. Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости
от подготовки и учёта возраста детей).

Варианты: для детей младшего возраста- белочка Показывает хвостик, лапки
– наклоны вниз, ручки вправо влево.

Загадка:

Блещет в речке быстрой,
Спинкой серебристой,
Вильнёт хвостом туда – сюда
И нет её, и нет следа.



Упражнение «Рыбка»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх
руки согнуты в локтях, упор на ладони на уровне плеч.

1- вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох)

2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги не сгибая коленей Зафиксировать положение.

2.Вернуться в и.п.

Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки детей и учёта возраста детей.)

Загадка:

Не олень он и не бык,
В жарких странах жить привык,
На носу имеет рог
Кто же это (носорог)



Упражнение «Носорог»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п. лёжа на спине, прямые руки за головой, носки ног вытянуты.

1.Поднимаю верхнюю часть туловища, одновременно, поднимать правую ногу и согнуть её в колени, коленом коснуться лба. Левая нога остаётся прямой, руки вытянуты вперёд – прямые Носок левой ноги вытянут вперёд Зафиксировать положение.

2.Вернуться в и.п.

3.4.То же с другой ногой. Выполнять без задержки дыхания.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от физической подготовки детей. Для детей старшего возраста.

Загадка:

Прыгает пружинка –
Зелёная спинка –
С травки на былинку,
С ветки на тропинку.



КУЗНЕЧИК

Упражнение «Кузнечик»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса

И.п. лёжа на спине, подбородок на полу.

Руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз.

1.Отталкиваясь руками, в медленном темпе

Поднимать правую ногу как можно выше

Нога прямая, носок оттянут. Зафиксировать положение.

2.Вернуться в и.п.

3.4.Повторить с левой ноги.

Дыхание: вдох при подъёме, выдох – возвращение. и.п.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от подготовки и учёта возраста детей).

Загадка:

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



ЛЯГУШКА

Упражнение «Лягушка»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

И.п.основная стойка, ноги расставлены на расстоянии стопы, носочки развёрнуты.

Ладони соединены вместе на уровне груди Локти под прямым углом в стороны.

1.Сгибать ноги в коленях, в медленном темпе опускаться вниз, пока бёдра не окажутся

параллельно полу, руки , согнутые в локтя опускаются вниз

Зафиксировать положение

2.Вернуться в и.п.

Без задержки дыхания.

Повторить от 4-ёх до 8 раз (в зависимости от физической подготовки детей).

Для детей старшего возраста.

Загадка:

Кто они? Откуда? Чьи?

Льются чёрные ручьи:

Дружно маленькие точки

Строят дом себе на кочке.

Упражнение «Муравей»

Укрепление позвоночника брюшного пресса.

И.п. сидя на полу, скрестить ноги. Колени прилегают к полу. Пальцы рук в замочке на затылке.

Надавливать на голову руками нельзя.

1. В медленном темпе наклонить корпус

влево, как можно ниже, левый локоть смотрит в пол.

Постараться локтём коснуться пола. Спина должна быть прямой.

Зафиксировать положение.

2. Вернуться в и.п.

Вариант: поворот туловища влево правый

локоть касается левого колена. Темп – медленный.

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической подготовки детей. Для старшего возраста.

Загадка:

Кто в лесу зимой холодной

Бродит очень злой, голодный?

Упражнение «Волчонок»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п. сидя на полу в упоре сзади. Правая нога согнута в колене, стопа упирается внутренней поверхности левой прямой ноги. Колено согнутой ноги лежит на полу.

1. Поднять обе руки вверх, вытянуться.

2. Выполнить наклон вперёд, постараться дотянуться до руками до пальцев прямой ноги. Лбом прижаться к ноге (кто сможет).

Зафиксировать положение.

3. Вернуться в и.п.

4. Повторить тоже с другой ногой.

Дыхание: вдох в 1, 3 фазах, выдох-2 и 4 фаза.

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической подготовки детей.



ВОЛЧОНОК

Загадка:

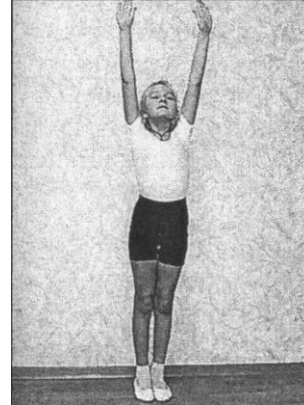
Его весной и летом

Мы видели одетым.

А осенью с бедняжки

Сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели.



Упражнение «Деревце».

Растягивание позвоночника вверх

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

1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки, напрячь ягодичные мышцы и поднять прямые руки над головой— вдох.

2 —опустить руки, расслабиться — выдох.

Загадка:

Вёсел нет у этой лодки,

А кораблик очень ходкий.

Ветер парус надувает,

И кораблик подгоняет



Кораблик

Упражнение «Кораблик»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе.

1.Взять руками ноги выше щиколотки. Прогнуться в поясничном отделе, приподнимая голову, грудь, бедра.

Индивидуальный подход, учитывая физическую подготовку и физиологические возможности каждого ребёнка.

Зафиксировать положение.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох при подъёме, выдох — во 2-ой фазе

Загадка:

Выгнул спинку он дугой,
Замяукал. Кто такой?
Потянулся сладко -
Вот и вся загадка



Упражнение «Кошечка»

Для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

И.п. стоя на коленях, упор на ладони, руки на уровне плеч.

1. Приподнять голову, не запрокидывая назад, прогнуть спину («добрая кошечка»).

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

Дыхание: вдох при прогибе спины, выдох при выгибании.

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической подготовки и возраста детей).

Загадка:

Гладишь – ласкается,
Дразнишь – кусается.
На цепи сидит,
Дом сторожит.



Упражнение «Собачка»

Для укрепления мышц спины и брюшного пресса

И.п. сидя на пятках, руки в упоре сзади, параллельно туловищу.

1. Выгнуть спину и слегка откинуть голову назад.

Прогнуться. Зафиксировать положение.

2. Вернуться в и.п.

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

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической и возраста детей).

Для младшего возраста: и.п. то же. Подняться на высокие колени, руки перед локтях. «Гав-гав». Вернуться в и.п.

Загадка:

Ползла букашка по большой ромашке,
Но вспорхнула второпях
И запуталась в сетях.
Угадайте, дети:
Кто расставил сети?

Упражнение «Паук плетёт сети»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

И.п. основная стойка, ноги шире плеч.

Руки согнуты в локтях, ладони

с широко расставленными пальцами повёрнуты
вперёд на уровне плеч.

1. Перенести вес тела на правую ногу, левую

выпрямить. Зафиксировать положение.

2. Перенести вес тела на левую ногу,

правую выпрямить. Зафиксировать.

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической
подготовки детей и возраста).

Для детей старшего возраста: то же с приседанием в медленном темпе

Загадка:

Не жужжу, когда сижу,
Не жужжу, когда хожу.
Если в воздухе кружусь,
Тут уж вдоволь нажужжусь!



Упражнение «Жук»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног .

И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперёд носки,
вытянуты вперёд, высокий упор . Спина прямая.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по
полу к ягодице. Левая нога прямая.

2. Согнуть левую ногу в колене, подтянуть к ягодице,
одновременно выпрямляя правую ногу.

Выполнять без задержки дыхания. Выполнять динамично

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической подготовки детей и возраста).

Дети младшего возраста выполняют упражнение лёжа на спине.

Загадка:

Спал цветок и вдруг проснулся -
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, встрепенулся,
Взвился вверх и улетел.



БАБОЧКА

Упражнение «Бабочка»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

И.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях,
соединить стопы. Колени развести в стороны.

Руками обхватить стопы ног. Спина прямая.

1. Стараться опустить развёрнутые колени
до пола (по возможности). Зафиксировать
положение.

2. Соединить колени вместе.

Выполнять без задержки дыхания.

Движения выполнять динамично.

Повторить 4- 8 раз (в зависимости от физической
подготовки детей и возраста).

Загадка:

На мели сидит,
Усами шевелит,
А гулять пойдёт –
Задом наперёд.

Упражнение «Рак»

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

И.п. лёжа на боку, голова, грудь, ноги на одной
линии. Правая рука вдоль туловища, левая за
головой, локоть лежит на полу. Голова на руке.

1. Поднять правую ногу с оттянутым носком в
вертикальное положение. Аккуратно захватить
рукой лодыжку поднятой ноги и легко потянуть
к себе. Зафиксировать положение.

2. Вернуться в и.п. Выполнять без задержки
дыхания.

3.4. То же на другом боку.

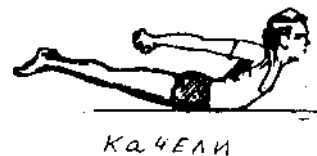
Повторить 4-8 раз (в зависимости от физической
подготовки детей и возраста).



РАК

Загадка:

Вверх – вниз,
Вверх – вниз,
Кататься хочешь
Быстрее садись!



Упражнение «Качели»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

И.п. лёжа на животе, руки за спиной сложены
в « замочек» на крестце.

Ноги вместе, носки вытянуты.

1. Поднять верхнюю часть туловища,
Прогибаясь при этом в поясничном отделе.
Покачаться на животе.

2. Вернуться в и.п.

Повторить 4-8 раз (в зависимости от физической
подготовки детей и возраста).

Загадка:

Сначала дерево срубили,
Потом нутро ему долби
Потом лопатками снабдили
И по реке гулять пустили.



Упражнение «Лодочка»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса

И.п. лёжа на животе, руки вытянуть вперёд,
соединить ладони вместе «лодочкой».

Ноги вместе, носки вытянуты.

1. Поднять верхнюю часть туловища,
голову не поднимать, голова между рук, прогнуться.
Зафиксировать положение.

2. Вернуться в и.п.

Повторить 4-8 раз (в зависимости от физической
подготовки детей и возраста).