

Загадка:

Весь день идёт Ерёмушка:

Не сна ему, не дрёмушки.

Шагам он точный счёт ведёт,

А с места всё же не сойдёт.

Упражнение «Часы»

Укрепление мышц спины и брюшного пояса.

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Носки вытянуты.

1. Отвести правую ногу в сторону, поднять вверх в медленном темпе. Описать ногой круг, стараясь коснуться пола.

2. Вернуться в и.п.

3. То же левой ногой.

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

Дети младшего возраста выполняют в и.п. стоя

Загадка:

Не куст, а с листочками,

Не рубашка, а сшита,

Не человек, а разговаривает.

Упражнение «Книжка»

Укрепление мышц спины и брюшного пояса.

И.п. сидя на полу, ноги вместе. Руки положить на ноги, ладонями вниз. Спина прямая.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Не сгибая ног, наклон вперёд, руками дотянуться до носочков. Зафиксировать положение.

3. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1 и 3 фазе, выдох во 2-ой.

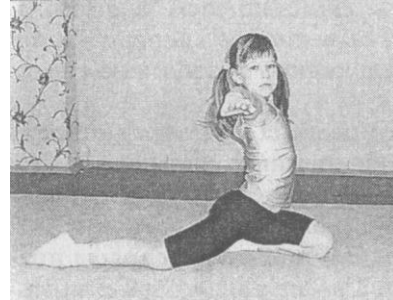
Повторить 4-8 раз (в зависимости от физической подготовки детей и возраста).



Книжка

Загадка:

Летит по небу дракон,
Соблюдает он закон.
Хоть людей он не съедает,
Но внутри себя катает.



Упражнение «Самолёт»

Укрепление позвоночника и боковых мышц.

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища

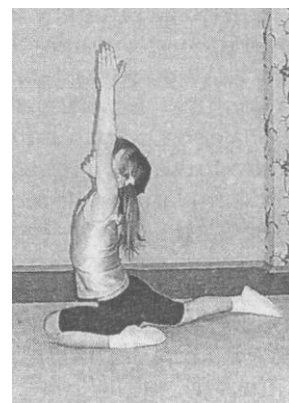
1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку (вдох)

2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник потянуть вверх (выдох)

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

Загадка:

Без разгона в высь взмываю,
Стрекозу напоминаю.
Отправляюсь я в полет.
Что же это?



Упражнение «Самолёт взлетает»

Укрепление позвоночника и боковых мышц.

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища

1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку (вдох)

2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник потянуть вверх (выдох)

3-руки выпрямить вверх, плечи не поднимать, Спину выпрямить (вдох)

4-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох)

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

Загадка:

В колыбельке подвесной,
Летом житель спит лесной,
Осень пёстрая придёт,
На зубок он попадёт!

Упражнение «Орешек»

Укрепление позвоночника и боковых мышц.

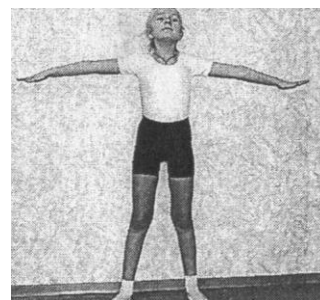
И.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях, пятки придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги руками, голову прижать к коленям (положение группировки).

1. Перекатиться на спину. Покачаться на спине.

2. Вернуться в и.п.

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

В небе звёздочки мигают,
Звездам весело мигать!
В телескоп считаем звёзды:
Раз, два, три, четыре, пять....
Звёзд на небе очень много,
Их попробуй сосчитать!



Упражнение «Звездочка».

Укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов

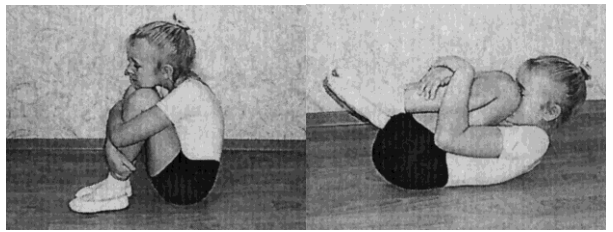
И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 - вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох – плечи не поднимать., грудную клетку «раскрыть», голова прямо

2- руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Загадка:

Сдобный, пышный, круглощёкий,
У него румяный бок.
Убегает по дорожке
И зовётся (колобок)



Упражнение «Колобок»

Укрепление брюшного пресса.

И.п. сидя на полу. В руках мяч среднего диаметра.

1. Катить мяч по прямым ногам до носочков (медленный темп)

Зафиксировать мяч.

2. Вернуться в и.п.

Ноги не сгибать.

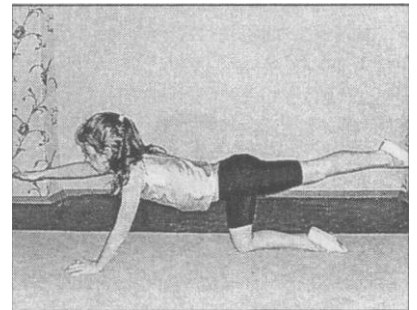
Загадка:

Я копытами стучу, стучу.

Я скачу, скачу.

Грива вьётся на ветру.

Садись, скорее, прокачу!



Упражнение «Весёлый жеребёнок», «Лошадка»

Растягивание позвоночника вверх

И.п. стоя в упоре на ладони и колено

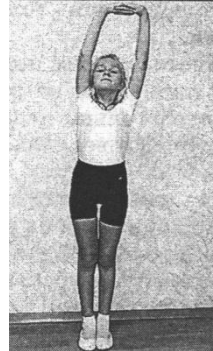
1-поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;

2.-выпрямить назад правую (левую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

Загадка:

Что у дерева бывает

Где листочки прорастают



Упражнение «Веточка».

Формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1. На выдохе – поднять руки над головой.

2. И.п.

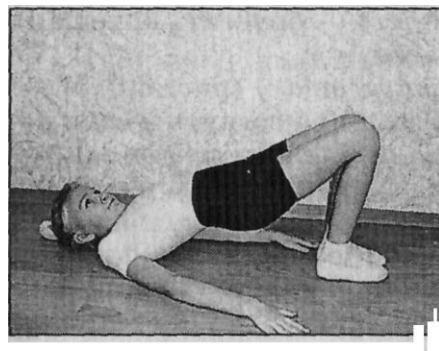
Загадка:

Вся в вершинах эта местность,

Для людей неробких.

Здесь туристам интересно

Вверх идти по тропке. (Горы)



Упражнение «Гора».

Формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1. Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2. Выдох – и.п.

Загадка:

За рекой они росли,
Их на праздник привезли.
На веточках иголки.
Что же это?... (Ёлки)

Упражнение «Ель большая».

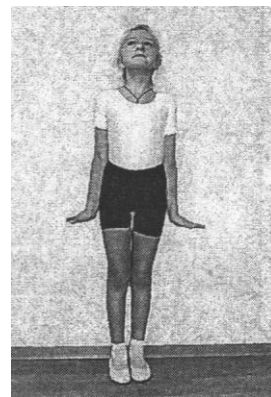
Развитие статистического равновесия

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-развести носки врозь (вдох).

2-вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол (выдох).



Загадка:

У нее одежды колки: Все иголки, да иголки.
Звери шутят: "Дядя еж на нее слегка похож".

Упражнение «Ёлка»

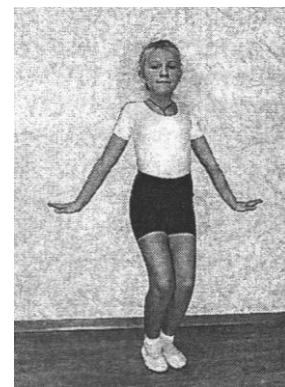
Развитие статистического равновесия

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-развести носки ног врозь;

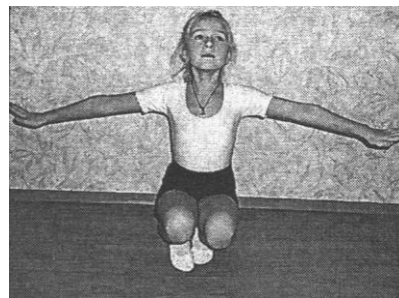
2-вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох);

3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох)



Загадка:

Деревце колючее,
Зелёное, пахучее.
Прилетела к нам метель,
Стала белой наша...(ель)



Упражнение «Маленькая ёлочка»

Развитие статистического равновесия

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

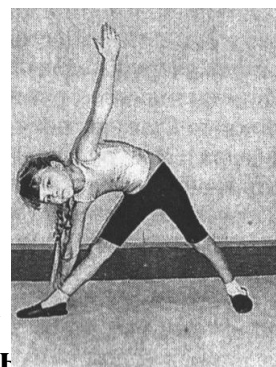
1-развести носки ног врозь;

2-вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох);

3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать (выдох), сохранять равновесие

Загадка:

Что выше леса,
Краше света,
Без огня горит?



Упражнение «Солнышко», «Солнечные лучики»

Сохранение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

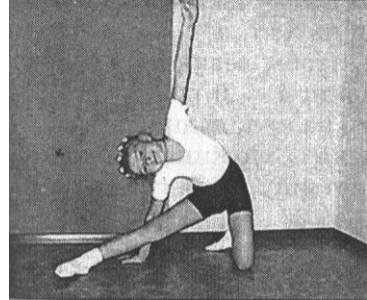
И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1 - на выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2 – и.п.

Загадка:

Не сокровище, а сверкает
Не огонь, а греет,
Не живое, а движется
(Солнце)



Упражнение «Солнышко садится за горизонт»

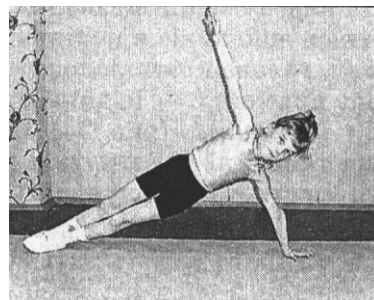
Сохранение гибкости позвоночника и подвижность тазобедренных суставов

И.п.: стоя на коленях, подъём стопы прижат к полу

- 1- вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом;
- 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх;
- 3- на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги;
- 4 - выпрямиться

Загадка:

Не крылата, а перната,
Как летит, так свистит,
А сидит, так молчит.
(Стрела)



Упражнение «Стрела» (вариант совершенство)

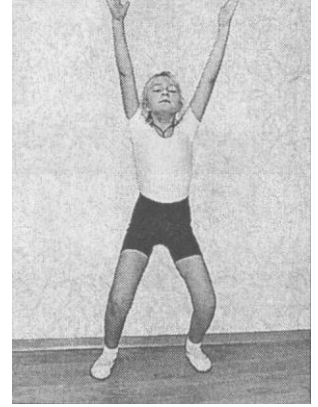
Сохранение гибкости позвоночника и подвижность тазобедренных суставов

И.П.: лёжа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперёд.

- 1-таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижаты к полу;
- 2- опираясь на правую (левую) и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии;
- 3 – повернуть голову и посмотреть на правую (левую) руку ;
- 4 – на выдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол;
- 5 – 8 в и. п.

Загадка:

Я из крошки-бочки вылез,
Корешки пустил и вырос.
Стал высок я и могуч,
Не боюсь ни гроз, ни туч.
(Дуб)



Упражнение «Дуб»

Сохранение гибкости позвоночника и подвижность тазобедренных суставов

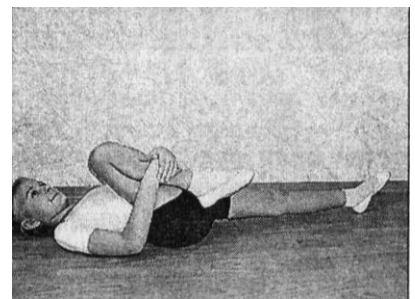
И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2 - руки опустить, расслабиться – выдох.

Волна

По морю идёт, идёт,
А до берега дойдёт – тут и пропадёт.



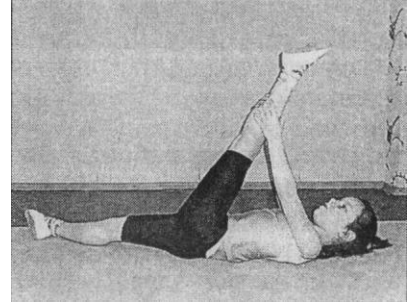
Упражнение «Волна».

Развивают подвижность тазобедренных суставов, статистическое равновесие, вестибулярный аппарат

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1- на выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Улетали с севера на юг
И теряли белый пух.
(Лебеди)



Упражнение «Лебедь».

Развивают подвижность тазобедренных суставов, статистическое равновесие, вестибулярный аппарат

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

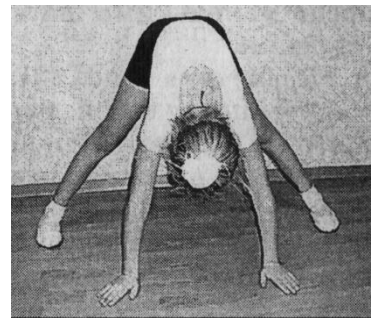
1 - на выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2 - выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3-4 - и.п.

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



Упражнение «Слоник».

Благотворно действуют на нижние отделы позвоночника

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1 - на выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2 - и.п.

Загадка:

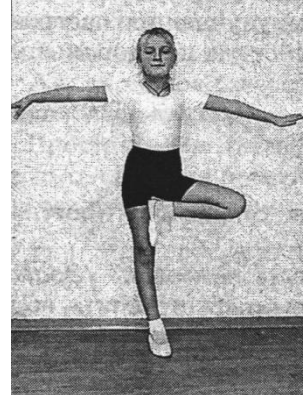
На одной ноге стоит

В воду пристально глядит

Тычет клювом наугад, ищет в речке лягушат.

На носу повисла капля.

Узнаёте? Это... (цапля).



Упражнение «Цапля».

Развитие статистического равновесия

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2 – развести руки в стороны на уровне плеч.

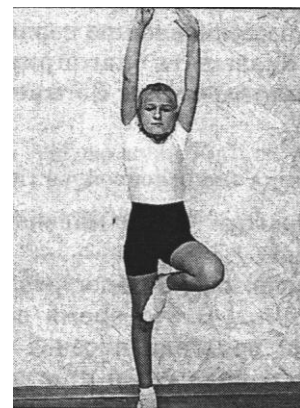
Загадка:

В ледяной воде болота

Целый вечер бродит кто-то,

И не холодно ни капли

Долговязой грустной ... (цапле)!



Упражнение «Цапля машет крыльями». (усложнённый вариант)

Развитие статистического равновесия

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны;

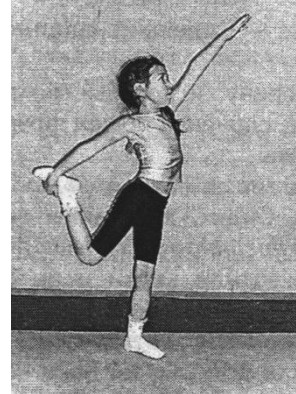
3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны;

4 – опустить руки в стороны;

5 – 8 – и.п.

Загадка:

Зимой заклеено оно,
А летом открывается.
Оно кончается на «О»
И так же начинается.



Упражнение «Окошко»

Развитие статистического равновесия.

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища

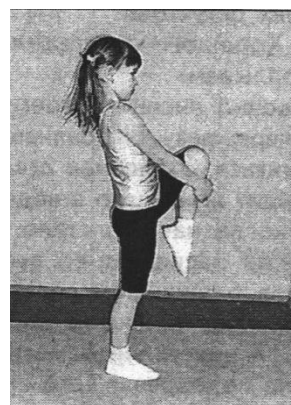
1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой;

2 – левую руку поднять вверх вперёд;

3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх вперёд за левой (правой)

Загадка:

В небе осенью курлычут,
За собою в небо кличут.
Долго манят нас вдали...
Кто, скажите?



Упражнение «Журавль»

Развитие статистического равновесия

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища

1 – поднять вперёд согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие;

2 – в и.п.

Использованная литература:

Сулим Е.В. «Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг», Творческий Центр Сфера, Москва 2010.

Картинки: с yandex.ru