

Администрация города Новый Уренгой
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «ЛАДА»

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
протокол от « 12 » 11 20 21 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО:

приказом по основной деятельности
от « 15 » 11 20 21 г. № 189



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Технология развивающего оздоровления»

Срок реализации: 2 года

Авторы:

Филимонова Е.А., зам. зав. по ВМР

Мурзаева З.С., воспитатель

г. Новый Уренгой
2021г.

Актуальность. В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесохраняющее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проблема в том, что в дошкольном образовании общепринятая система физического воспитания и многие авторские программы:

- не учитывают конкретных условий детских учреждений;
- не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем;
- не реализуют потребности детей в движении.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесохраняющих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Цель: обеспечение высокого уровня реального детей раннего и дошкольного возраста, воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и валеологической компетентности, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, знакомство со способами самостоятельного и эффективного сохранения собственного здоровья и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской помощи и самопомощи.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе ДОУ:

1. *Медико-профилактическая технология.* Обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

-организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;

- организация здоровьесохраняющей среды в ДОУ.

2. *Физкультурно-оздоровительная технология.* Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

3. *Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.* Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

4. *Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов,* которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

5. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.*

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

Динамические паузы – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

6. Закаливающие мероприятия.

Метод постепенного увеличения силы раздражителя – средство может быть любое (воздух, вода, солнце). Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия (температуры воздуха и вода). Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

Метод контрастный – холодовые раздражители вызывают сосудосуживающие реакции на коже и в подкожной клетчатке из-за большого числа холодовых рецепторов. Реакции адаптации к холоду сформированы уже к моменту рождения ребенка, а вот сосудорасширяющие реакции при тепловом воздействии у детей сформированы слабо, да и число тепловых рецепторов в 10 раз меньше, чем холодовых. Следовательно для тренировки приспособления организма к меняющимся температурным параметрам среды необходимо сочетание разнонаправленных температурных воздействий – контрастов. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и тем самым повышают эффективность закаливающих процедур. Поэтому при проведении водных процедур с детьми раннего возраста используют Т(епло) – Х(олод) – Т(епло), с дошкольниками – Х(олод) – Т(епло) – Х(олод).

Метод снижения температуры – температура не ведущий фактор в этом методе. Это щадящее закаливание. В данном методе используются все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка и положительный эмоциональный настрой. Постепенно переходят на контрастное обливание.

Метод интенсивного закаливания – подразумевает методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодowymi факторами

(снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми факторами (вода, теплый воздух) и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия). Интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

Солевые дорожки – эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперед-назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т.д.

Процедура состоит в следующем: берутся три полотенца. Первое полотенце (мешковина) опускается в солевой раствор (на 1 литр воды комнатной температуры 90г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо (сухое полотенце индивидуально на каждого ребенка).

Закаливание носоглотки – заключается в полоскании рта и горла.

7. Технология обучения здоровому образу жизни.

Основные формы и методы данной технологии:

Специально организованная образовательная деятельность по физической культуре – 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице. Перед образовательной деятельностью физкультурный зал хорошо проветривается.

Проблемно-игровая (игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

8. Коррекционные технологии.

Музыкотерапия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – по 25 - 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технология воздействия цветом (цветотерапия) – правильно подобранные цвета интерьера в группах и помещениях ДОО снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

9. *Технологии валеологического просвещения родителей.*

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому развитию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы)

Технологичность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДООУ: работу ДООУ строили в три этапа:

1 этап: *диагностико-прогностический.*

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

2 этап: *практический.*

Цель: введение здоровьесохраняющих технологий в воспитательно-образовательный процесс.

3 этап: *обобщающий.*

Цель: совершенствование результатов работы по данной проблеме.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Дыхательная гимнастика

Одной из форм оздоровительной технологии является дыхательная гимнастика. Дыхание – это важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически рефлекторно. Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трёх фаз: выдоха, паузы, вдоха.

Начальная фаза дыхания – *выдох*.

Дыхательная пауза следует за выдохом. Она является переходной фазой. Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно является *смешанным* или *гармонично-полным*.

Нижнее или успокаивающее дыхание. В нём участвуют нижние отделы лёгких.

Среднее или укрепляющее дыхание. В нём участвуют средние отделы лёгких.

Верхнее или радостное дыхание. В нём участвуют верхние отделы лёгких.

Существует также особое *ритмическое дыхание*. Оно выполняется во время ходьбы.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся ещё хуже, ребёнку становится трудно дышать.

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Следует обратить внимание на то, как дышат наши дети, и всячески стараться сохранить у них врождённую способность к правильному дыханию.

Дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Не менее важным в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные *правила*:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Каждое дыхательное упражнение состоит из 6 этапов:

1. Принять позу и зафиксировать её.
2. Расслабиться.
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, воспроизвести в памяти и обдумать его основные элементы.
4. Сделать глубокий вдох.
5. Выполнить дыхательное упражнение.
6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой, начиная с исходного положения «стоя», «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках».

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма. Для этого вводятся в упражнения круговые, рывковые движения рук, повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя, используются различные индивидуальные пособия.

Упражнения

«**Задуй упрямую свечу**» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Пастушок**» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Охота**» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Самолётики**» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«**Бабочка**» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

«**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«**Комарик**» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Сыграем на гармошке**» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

«**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«**Ёжик**» - Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз

Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

«**Насос**» - Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.

Пальчиковая гимнастика

В народной педагогике действие руками – один из ведущих методов образовательной работы. Очень важно максимально включить мелкие движения пальцев в повседневную жизнь ребёнка – всё это развивает моторику, которая влияет на речевую и мыслительную деятельность детей.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил:

- пальчиковые игры необходимо использовать систематически, ежедневно;
- место имеет значение, главное – интерес ребёнка;
- длительность упражнения зависит от эмоционального отклика детей – нельзя заставлять их выполнять упражнения насильно.

Формирование мелкой моторики у детей ведётся в трёх *направлениях*:

- самомассаж и специальные игры-упражнения для развития мелких движений пальцев;
- приобретение навыков самообслуживания, обучение умению целенаправленно управлять движениями в бытовых ситуациях;
- формирование моторики в специально-организованной деятельности, с использованием настольных и подвижных игр.

У детей дошкольного возраста довольно часто наблюдается задержка в развитии речи, хотя они и здоровы. Чтобы повысить работоспособность коры головного мозга, улучшить артикуляционные движения, подготовить руку к письму необходимо систематически тренировать движения пальцев и всей кисти рук, которые выступают важнейшим фактором в развитии ребёнка.

Пальчиковую гимнастику начинают проводить с младшего возраста, индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно рекомендуется проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто используется в работе пальчиковая гимнастика стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Особенно нравится детям такая гимнастика, как: «Дом и ворота», «Гости», «Кто приехал?». Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему поручена эта роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Дом и ворота

На поляне дом стоит,

Пальцы обеих рук делают "крышу".

Ну, а к дому путь закрыт.

Руки повернуты ладонями к груди,

средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".

Мы ворота открываем,

Ладони разворачиваются.

В этот домик приглашаем.

"Крыша".

Индюк

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная.

Пальчики обеих рук "идут" по столу.

Гости

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.

Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.

Хлопать кончиками пальцев.

Мама, мама, это ты? Да, да, да.

Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.

Папа, папа, это ты? Да, да, да.

Большие и средние пальцы.

Братец, братец, это ты? Да, да, да.

Большие и безымянные пальцы.

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.

Большие пальцы и мизинцы.

Строим дом

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук.

Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.

Молоточки стучат,

Стучать кулаком о кулак.

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

Пальцы соединить, показать "крышу".

Вот какой хороший дом,

Сжимать-разжимать пальцы.

Как мы славно заживем.

Вращать кисти рук.

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,

Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.

Утром весенним раскрыл лепестки.

Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питание

Ритмично двигать пальцами вместе - врозь.

Дружно дают под землей корешки.

Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,

Движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы морковку трем,

Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим,

Имитировать посыпание солью из щепотки.

Мы капусту ждем.

Сжимать и разжимать пальцы.

Строим стенку.

- Строим стенку,
- Выше, выше,

Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.

- Добрались уже до крыши!

к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорости» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.

- Чья крыша выше?
- Выше, выше, выше!

Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)

- Прорубили мы окошко,
- И дверку для кошки,
- И дырочку для мышки:
- Пи-пи-пи-пи-пи!

Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.

Улитка.

Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.

- Улитка-улитка,
- Отвори калитку,
- выходи из дома,
- Будем знакомы!

Когда четверостишие прочитано, быстро проталкиваем кулачок «наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.

- Улитка-улитка,
- Высуни рога,
- Дам пирога!

Разжимаете два пальца кулачка. Лучшие, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.

- Улитка-улитка, пошли гулять!

На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).

- Поползли, поползли, поползли...

«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

(При повторении – до свидания, улитки!)

«Рожки» щекочут ухо или шею. Повторяете все то же самое, руки меняются ролями.

Гусеница.

- Гусеница, гусеница,

Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)

- Бабочкина дочка,

«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки

- По травинкам ползает,

То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»

- Кушает листочки:

И по другой стороне обратно.

- Ам!

Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями.

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Поела

Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются...

- Спать захотела.

одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.

- Проснулась –

Постепенно расправляем ладони...

- Бабочкой обернулась!

Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.

- Полетела, полетела, полетела!

Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.

Круговорот воды в природе.

- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.

- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.

Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам

- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.

Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам

– над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать.

- И в море большое-большое-большое впадает...

Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.

- А с моря в жару пар поднимается,

Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.

- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.

Тучку изображают сцепленные над головой руки.

- Кап-кап

и т.д.

Гимнастика для глаз

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу.

Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

4. Слегка зажмуриться:

Анютини глазки
Зажмурили глазки.
Широко открыть глаза:

Анютини глазки
Открылись, как в сказке.

5. "Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

6. "Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

7. "Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия).

Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

8. «Весёлая неделька»

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от
глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.*

(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо
и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения
глаз)*

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее
веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем
наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Гимнастика пробуждения

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что способствует несформированности нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна с детьми проводятся специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика пробуждения выполняется лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом, который им особенно нравится («Киски просыпаются», «Крабик», «Змейка»). После гимнастики дети проходят по ребристой или массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать

настроение детей, подбадривать тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

I. Самомассаж:

1. Лежа на спине растереть ладони, погладить руки от кистей вверх.
2. Ладонями растереть ушные раковины "умыться".
3. Круговыми движениями растереть заднюю часть шеи.
4. Самомассаж плечевых суставов.
5. Самомассаж коленных суставов, исходное положение: ноги согнуты в колене.
6. Самомассаж ступней, исходное положение: левая ступня лежит на бедре правой ноги.
7. Погладить живот по часовой стрелке.

II. Потягивание:

Руки вверх, ноги поочередно и вместе вперед. Пятку вперед - пальцы на себя (5 секунд). Расслабление 2-3 секунды. По 3-5 раз каждой ногой и обеими. Дыхание спокойное.

III. Цикл полного дыхания (3 раза).

Вдох: 1—> 2—> 3—>

живот, грудь, плечи

Выдох: !—> 2—> 3—>

IV. Комплекс статических управлений.

1. Поза жучка.

Лежа на спине охватить согнутые в коленях ноги, прижать к животу, стараясь лбом или подбородком коснуться коленей (2-3 раза). Удерживать 5-6 секунд, расслабление 2-3 сек.

2. Поза угла.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги (5-6 см), держать 5 сек, расслабиться.

3. Поза мостика.

Согнуть ноги в коленях, приподнять таз. Опирается на ступни ног, лопатки и затылок (6-8 сек).

4. Поза кузнечика.

Лежа на животе, подбородком касаться опоры. Руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднять прямые ноги и руки (3-4 сек.), расслабиться (1-3 сек).

5. Поза змеи.

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять вверх часть туловища, прогнуться (5-6 сек). На выдохе опуститься, расслабиться.

6. Поза лебедя.

Встать на колени, сесть на пятки. Прямые руки за спиной сомкнуть в замок. Выдыхая, накопиться вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Лбом коснуться пола. Удерживать 10 сек.

7. Поза льва.

Исходное положение то же, ладони на колени. Спина прямая, смотреть перед собой. Открыть рот, максимально высунуть язык, пальцы рук с напряжением развести в стороны. Удерживать 5-10 сек., 5 раз.

8. Поза горы.

Сидя на коленях соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх, потянуться к потолку, спина прямая. (Позвоночник "растет", вытягивается вверх, как бы толкаем ладонями потолок). Дыхание спокойное, повторить 2-3 раза.

9. Поза дерева.

Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Развести руки в стороны ладонями вниз. Расправить плечи, грудную клетку. Смотреть прямо перед собой. Тянуться за руками влево и вправо одновременно. Ладони разворачивать вверх. ("Руки-ветки дерева, которые тянутся в стороны. Каждая ветка хочет наклонить дерево в свою сторону, но ствол крепкий, не двигается с места"). Напряжение 20 сек. - расслабление, 2-3 спокойных вдоха.

10. Солнечная поза.

Исходное положение: стать прямо, ноги вместе. Медленно поднять руки вверх и прогнуться. Потянуться, внимание на ладонях (повернуты в стороны, вверх, пальцы растопырены). Дыхание спокойное.

("Солнце светит, потянитесь навстречу теплым лучам. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, энергией, становится стройным, сильным, гибким. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма"). Удерживать 20 сек, медленно опустить руки, 2-3 вдоха и выдоха опустив голову.

Комплекс бодрящей гимнастики № 1

<u><i>I Упражнение в кровати:</i></u> 1. Светит солнышко в окошке Смотрит в нашу комнату Мы захлопаем в ладоши Очень рады солнышку. 2. Разбудили нос, Разбудили уши. 3. Разбудили рот 4. Разбудили глазки	Дети просыпаются, хлопают в ладоши протираем зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)
<u><i>II Упражнение возле кровати:</i></u> 1. Разбудили руки 2. Разбудили ноги 3. Ну, а чтоб совсем проснуться Надо сильно потянуться 4. Руки вверх, руки вниз Чтоб совсем ты не раскис	рывки руками махи ногами 3-4 раза
<u><i>III Закаливание:</i></u> Ходьба по дорожкам здоровья	
<u><i>IV Упражнение на дыхание:</i></u> «Насос»	

Теперь пора бежать домой, Варить отварчик колдовской. Ух, устала.	Бег на месте Вдох-выдох
---	--------------------------------

Комплекс бодрящей гимнастики № 3 «Головастики»

<u><i>I Упражнение в кровати:</i></u> Мы братья головастики Любители гимнастики. Нырять, кувыркаемся, Всплываем, улыбаемся. Головастики спешат Превратиться в лягушат.	Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги. Стоя на четвереньках, опускаемся на кровать, расслабляемся. Лежа на спине имитируем плавание.
<u><i>II Упражнение возле кровати:</i></u> Все попрыгали в ушат, А потом в болото Где светило солнце. Ква-ква-ква, Хороша трава	Прыжки (изображая лягушек). Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицо. Приседание .
<u><i>III Закаливание:</i></u> Там летали комары, Пых, пыхтели от жары.	Ходьба и бег по дорожкам здоровья.
<u><i>IV Упражнение на дыхание:</i></u> Лягушат они боялись, И за кочками скрывались. И взлетали высоко Нам поймать их нелегко.	Продолжительный вдох через нос – присели. Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями.

Комплекс бодрящей гимнастики № 4 «Просыпалочка - зарядалочка»

<u><i>I Упражнение в кровати:</i></u> 1. Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись! 2. Глазки открываются, Реснички поднимаются. 3. Дети просыпаются, Друг другу улыбаются.	Потянулись лежа в кровати. Легкий массаж лица. Открывать и закрывать глазки. Лежа на спине, повороты головы влево, вправо.
<u><i>II Упражнение возле кровати:</i></u>	

1. Что за чудная зарядка Как она нам помогает, Настроенье улучшает И здоровье укрепляет. 2. Крепко кулачки сжимаем, Руки выше поднимаем! 3. Сильно – сильно наклонись Солнцу шире улыбнись!	Растираю ладонями грудную клетку и предплечья. Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки. Наклон вперед, руки на пояс.
<u>III Закаливание:</u> По дорожке ты пойдя Грибы, ягоды найди.	Ходьба по дорожкам здоровья.
<u>IV Упражнение на дыхание:</u> Дышим ровно, глубоко И свободно и легко! Потянулись, улыбнулись Наконец – то мы проснулись. Добрый день! Пора вставать, Заправлять свою кровать.	Глубокий вдох носом, выдох ртом

Комплекс бодрящей гимнастики № 5 «Вместе с солнышком»

Стало солнце просыпаться Стали детки просыпаться. Солнце лучики пустило, И ребяток разбудило. Им вставать уже пора, Ждет их новая игра. Для ручек, для ножек, Головки и спинки. Готовы они к воздушной разминке.	Потереть глазки кулачками
<u>I Упражнение в кровати:</u> Все проснулись? Потянулись! С боку на бок повернулись, - И на спинку все легли, Расшатались как могли. Ручки вверх и ножки вверх, Пошалить сейчас не грех.	Лежа на спине Упражнение «жучок»
<u>II Упражнение возле кровати:</u> Сели! Посидели! Головой повертели. Вправо, влево, вбок, вперед, А потом наоборот. Руки вверх подняли Ими помахали	Приседание Махи руками
<u>III Закаливание:</u> Все скорее встали	Ходьба по

И дружно пошагали. По траве, по песочку, По камушкам, по кочкам. Ножки закаляются, Детки не пугаются.	резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам
<u>IV Упражнение на дыхание:</u> Вот уже домой пора Ждут вас дома детвора. Будут детки смелыми, Ловкими, умелыми Вырастут большими Станут вот такими!	Упражнение на дыхание «домик» Потягиваются

Комплекс бодрящей гимнастики № 6 «Кисонька - мурысонька»

<u>I Упражнение в кровати:</u> На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка. Киска глазки открывай! День зарядкой начинай! Захотела наша кошка Когти поточить немножко.	Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове. Открывают глаза, обводят глазами комнату. Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения.
<u>II Упражнение возле кровати:</u> Кошка хвостиком махнет, Спинку плавно разогнет.	Повороты головы влево, вправо, Наклоны вперед, назад, руки вверх
<u>III Закаливание:</u> Кошка умывается, Лапкой утирается.	
<u>IV Упражнение на дыхание:</u> Спинку выгибает Нас она не знает!	Стоя на коленях, выгибают спинку – ВДОХ- ВЫДОХ (звук ш-ш-ш)

Динамические паузы

Потребность дошкольников в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной.

В своей практике обучения мы систематически применяем двигательные игры-разминки, которые позволяют снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Это в свою очередь способствует формированию и укреплению адаптивных механизмов.

Двигательные игры-разминки проводятся в начале, середине или конце непосредственно организованной деятельности, по мере утомляемости детей, продолжительностью 3-5 минут, в зависимости от возраста. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, задействовать не включившиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту – к дополнительному утомлению и к тому уже

уставших детей. Рекомендуются проводить для всех детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень психической и работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяется большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков лёгких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания – паузы. В них включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики в зависимости от вида образовательной деятельности.

На занятиях используются физминутки по стихотворному тексту, но обращать внимание необходимо на следующие *правила* при подборе стихотворений к конкретному виду образовательной деятельности:

- содержание текста должно сочетаться с темой НОД, его программными задачами;
- стихи должны быть с чётким ритмом, так под них легче выполнять разнообразные движения;
- самому произносить текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки

Название упражнения	Исходное положение	Описание упражнения
«Разминка»	Основная стойка	Сжимая и разжимая пальцы, поднять руки через стороны вверх
«Часы»	Основная стойка	Поочередно менять положение рук: вперед-назад
«Стрелки»	Ноги вместе, руки в стороны	Скрестить руки вверх, развести в стороны, скрестить внизу
«Маятник»	Ноги врозь, руки на поясе	Покачиваться вправо-влево
«Пружинки»	Основная стойка, руки на поясе, спина прямая	Полуприседать, руки за голову, локти назад
«Озорной котенок»	Основная стойка	Подняться на носки, руки к плечам, ладони вперед, тянуться вверх, живот подтянут, лопатки вместе
	Ноги на ширине плеч, руки за голову	Руки вверх, ладонями наружу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох
	Ноги врозь	Наклон вперед, руки за голову, локти назад
	Лежа на животе, руки в стороны	Прогнуться с подниманием рук и ног; посмотреть вперед, руки и ноги держать выпрямленными; вернуться в исходное положение, расслабить мышцы спины
	Ноги врозь, руки на пояс	Прыжок, ноги вместе, хлопок над головой, вернуться в исходное положение

	Основная стойка	Руки вверх – вдох, поочередно расслабить кисти, предплечья; небольшой наклон вперед – выдох; вернуться в исходное положение
«Веселый человечек»	Ноги на ширине плеч, руки на пояс	Прогнуться, локти отвести назад, держать 3 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки к плечам, руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть на кисти рук; руки к плечам; вернуться в исходное положение
	Лежа на спине, руки на пояс	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и голеностопных суставах, движения как при езде на велосипеде
	Лежа на животе, руки к плечам	Прогнуться, руки вверх, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Имитация плавания стилем «брасс», ноги в упоре
	Основная стойка	Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, руки через стороны вверх - вдох, исходное положение – выдох
«Листочек на ветру»	Руки за голову, ноги на ширине плеч	Подняться на носки, руки вверх, руки за голову; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Прогнуться, руки на пояс, локти назад; держать стойку несколько секунд; вернуться в исходное положение
	Ноги врозь	Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; вернуться в исходное положение
	Лежа на животе, руки за голову	Прогнуться с подниманием рук и ног; держать стойку; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение – выдох
«Зайчики на полянке»	Стойка - ноги сомкнуты	Руки к плечам, руки вверх, подняться на носки - вдох; руки к плечам, опуститься на полную стопу – выдох
	Присед, руки согнуты в локтях, ладонями вперед	Прыжки с небольшим продвижением вперед
	Основная стойка	Присесть, руки за голову, локти в стороны, держать стойку 4-6 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение; то же самое влево
	Основная стойка	Ходьба на месте с хлопками над головой

Упражнения, корректирующие осанку

Осанка – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении.

Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки рекомендуется осуществлять в двух направлениях:

- создание оптимальных гигиенических условий;
- проведение воспитательно - образовательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Быстро встать в строй.

Дети стоят в колонне или шеренге по одному, воспитатель объясняет задание: по сигналу надо разбежаться по всему залу; по второму сигналу – быстро встать на свое место. Пока дети строятся, воспитатель считает. Счет прекращается тогда, когда последний займет свое место в строю. Воспитатель дает оценку построения и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем, чтобы повторное построение шло быстрее. Особое внимание уделяется осанке детей в строю. Стоять надо свободно, не напрягаясь, но правильно, без асимметрии правой и левой части тела, не выпячивая живот и т.д.

Вариант игры:

А) Направляющий становится по указанию воспитателя в разных местах зала, а дети выстраиваются рядом с ним;

Б) Вместо направляющего, воспитатель ставит флажок тоже в разных местах зала.

Два и три

Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал воспитателя «Два!», образуют пару с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее установленному месту, где они строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. «Три!» - дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Вариант игры:

Дети должны построиться перед воспитателем (лицом к нему) в каком бы месте площадки он не находился. Чтобы игра была сложнее и интересней, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!». Дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и быстро бегут и строятся. Задания в игре заменяются или дополняются «осаночными» движениями.

«Жмурки» на месте

Каждый играющий, кроме водящего, выбирает себе предмет от которого не имеет права отходить. Когда все играющие разместятся, воспитатель завязывает глаза водящему – «жмурке», ставит его на середину комнаты и предлагает несколько раз повернуться. После этого «жмурка» отправляется на поиски. Чтобы увернуться от жмурки, детям разрешается изменять положение: они могут наклоняться, приседать и даже ложиться, но при этом они все время должны касаться ногой избранного предмета, иначе будет считаться проигравшим. Держать прямую спину и голову. Если «жмурка» удалится за пределы площадки или приблизился к опасности

(например, к стене), его предупреждают словом «Огонь».

Правила игры:

Играющим разрешается менять места, но только тогда, когда вблизи нет «жмурки», оставивший свое место «жмурке» считается проигравшим и становится «жмуркой».

Ловишка с мячом

Играющие образуют круг. Водящий в центре круга. У его ног два больших мяча. Водящий проводит ряд «осаночных» движений (сведение лопаток из положения рук к плечам; приседания на носках, не наклоняясь вперед; вращения рук с полной амплитудой и т.д.).

Играющие повторяют показанные упражнения. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!» и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий берет мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он не попадает, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети вновь образуют круг, выбирается новый водящий и игра возобновляется. Если игра проводится на площадке зимой, мячи заменяются снежками.

Кто быстрее перенесет предмет

Дети разделены на 4-5 звеньев. Они садятся на пол или на гимнастические скамейки вдоль стен зала. Особое внимание обращается на правильную осанку во время сидения. С правой стороны ставят стулья по количеству звеньев, на них кладут 5-6 предметов (кубики, мешочки с песком, флажки и т.д.). Напротив, на расстоянии 6-8 м, ставят такое же количество пустых стульев. Воспитатель вызывает по одному ребенку от каждого звена. Дети встают около стульев с предметами и по сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!», начинают переносить предметы на пустые стулья. Выигрывает тот, кто раньше всех перенесет все предметы. Он получает значок. Игру продолжают остальные члены звеньев по очереди. Выигрывает звено получившее большее количество значков. За неправильную позу во время сидения значки могут сниматься.

«Пожарные на учении».

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете на одной высоте подвешивается колокольчик. Звенья строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят, каждый в свой колокольчик. Затем они возвращаются в свое звено. Воспитатель отмечает, кто позвонил первым. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание. Выигрывает то звено, где окажется большее количество детей позвонивших в колокольчик и имеющих меньше нарушений удержания правильной осанки.

«Успей назвать».

На одной из сторон площадки, на расстоянии 2-3 м проводится черта, за которую встают все играющие, кроме 2-3 ловящих. По сигналу воспитателя «Лови!» все бегут к противоположной черте. Тот, кого поймали, отходит в сторону и принимает заранее оговоренную «осаночную» позу.

«Медведи и пчелы».

Играющие делятся на две группы: одна медведи, а другая - пчелы. На расстоянии 3-4 м вправо от вышки или гимнастической стенки очерчивается лес, на расстоянии 8-9 м на противоположной стороне находится луг. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на

луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи «влезают» в «улей» и лакомятся медом. По сигналу «Медведи», пчелы летят к ульям и жалят медведей (дотрагиваются рукой), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом. Принимает обусловленную «осаночную» позу. Через 2-3 раза дети меняются ролями.

«Быстро по местам»

Дети садятся по 5-6 человек на гимнастических скамейках по краям зала в определенных позах. Например: с прямой спиной, голова прямо, подбородок подтянут.

По сигналу воспитателя дети бегут по залу, выполняя известные им танцевальные или подражательные упражнения. По другому сигналу «По местам!», дети стараются быстро вернуться на свое место и принять ранее обусловленную позу. Выигрывают те, кто ранее и правильнее сядет на свое место.

Правила игры:

1. После первого сигнала оставаться сидеть на скамейке нельзя.
2. Во время бега стараться не задевать друг друга и не мешать выполнять задания.

Указания к игре: Воздействие на осанку можно усилить, задавая специальные корригирующие упражнения во время передвижений по залу. Например, «Шагать как на параде», «Птица машет крыльями» и т.д.

«Пустое место»

Построение – круг. Играющие кладут руки на пояс, локти отводят назад так, что лопатки сходились, между руками и туловищем образуются «окошки». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу, к одному пойду и тихонько постучу». После этих слов водящий останавливается, заглядывает в окошечко, против которого остановился и говорит: «Тук, тук, тук!». Стоящий впереди спрашивает «Кто пришел?». Водящий отвечает: «Бежим наперегонки». Бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место, тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Релаксационные упражнения

Релаксация – это физиологическое состояние покоя, полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других психологических приёмов.

Произвольная регуляция у человека – это процесс, происходящий на уровне слов, внутренних планов, представлений конечного результата своих действий.

Развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – это первый этап тренировки психической произвольности. Второй этап психической произвольности – это способ научиться изменить свою психическую жизнь в желанном направлении.

Для того чтобы управлять работой своих эмоций, нужно направлять своё внимание на внутренние ощущения и уже потом произвольно менять их характер.

Для улучшения релаксации дети должны овладевать различными сферами психической жизни.

Двигательная сфера:

- произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;

➤ определять соответствие характера ощущений характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями;

➤ менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Эмоциональная сфера:

➤ произвольно направлять своё внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;

➤ различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определяя их характер;

➤ одновременно направлять своё внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции;

➤ произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Релаксационные упражнения бывают нескольких видов:

➤ упражнения для снятия телесного напряжения и повышения общего тонуса;

➤ упражнения для расслабления шеи и плечевого пояса;

➤ упражнения для расслабления рук;

➤ упражнения для расслабления ног.

Упражнения на релаксацию можно проводить в группе или музыкальном зале в зависимости от состояния детей и целей. Наиболее эффективны упражнения с использованием спокойной классической музыки, такой как: «Волшебная классика для релаксации», «Мой океан – звуки природы для детей», «Прогулка по лесу», «Пение птиц». Релаксационные упражнения можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную трениговую систему.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки»

Набрать воздух сильно, надувая щечки. Задержать дыхание, медленно выпустить воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются, потом расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (*поджать губы*).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (*4-5 сек.*).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю!

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы, рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (*рычать*).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть!

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

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

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

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

Я возьму в ладонь лимон,
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить тоже движение левой рукой.

«Пара»

(*попеременное движение с напряжением и расслаблением рук*)

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется и наоборот.

«Вибрация»

Какой сегодня чудный день!
Руками потрясли.
Прогоним мы тоску и лень!
Вот мы здоровы и бодры!

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает, чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-Выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Лошадки»

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать не забудьте!

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

Упражнение на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба, огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две, торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы. Поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, отдыхают под звучание мелодичной спокойной музыки. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, закрывая глаза. Происходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу,
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.

Гремит гром как барабан (*дети «пробуждаются»*).

«Замедленное движение»

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Тишина»

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психологическое здоровье.

Массаж биологически активных зон – профилактика простудных заболеваний

Тили-тили-тили-бом

Сбил сосну зайчишка лбом.

(приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе)

Жалко мне зайчишку,

Носит заяка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнышке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжимать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом)

Самомассаж «Лиса»

(движения выполняются в соответствии с текстом)

Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

(все массирующие движения выполняются снизу вверх: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.)

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала –

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлапала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну, красавица – Лиса!

До чего же хороша!
(красуясь , выполнять полуобороты корпуса вправо и влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину)

«Дождь»

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения)

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам.

(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек.

(поколачивание кулачками)

Град! Град, сыплет град,

Все под крышами сидят.

(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

(поглаживание по спине)

Игры с фитболами для детей раннего и младшего дошкольного возраста

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение сидя на полу.

4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение, сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.