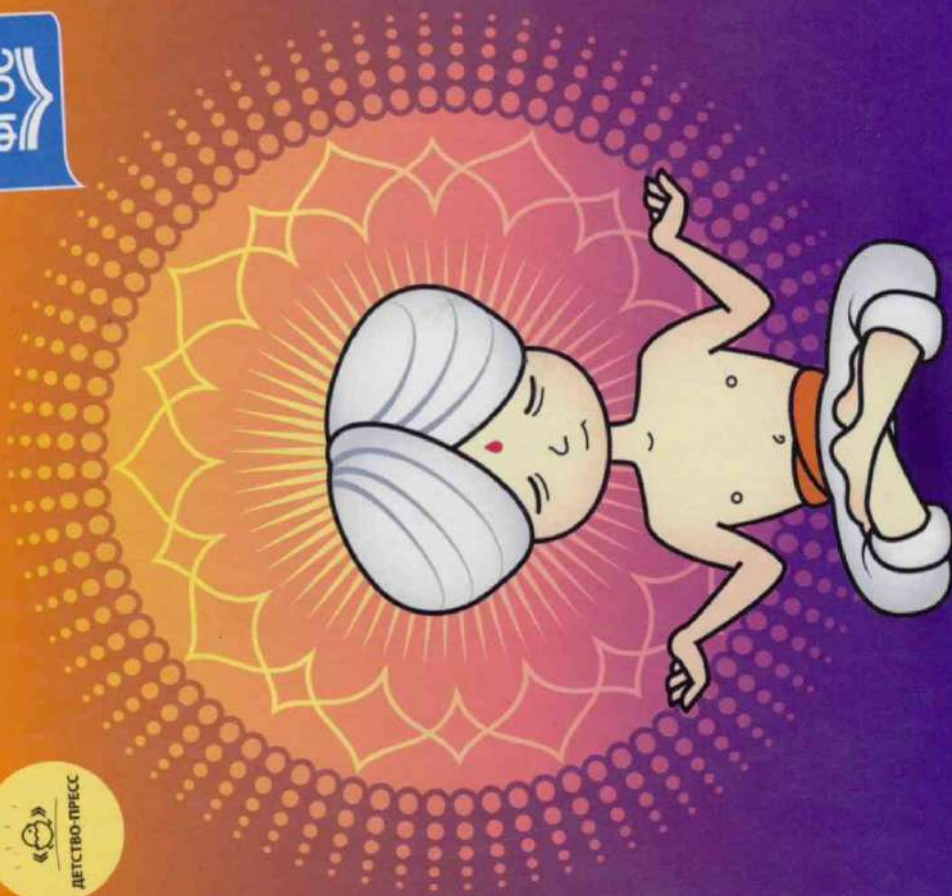


Т. А. Иванова

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Парциальная программа
для детей дошкольного возраста

ББК 74.100
И20

Рецензент — О. В. Коломынцева,
к. п. н., доцент Поволжской ГАФКСиТ.

Иванова Т. А.

Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-906750-14-3

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации в течение 3-х лет. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, медицинским работникам ДОУ, а также будет полезна родителям.

ББК 74.100

ISBN 978-5-906750-14-3

© Т. А. Иванова, 2014

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2014

Йога — это свет, который если загорится, то уже не померкнет. И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя.
Б. К. С. Айенгар

ВВЕДЕНИЕ

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потеряют неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд требует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побуждают нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворяет потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);
- *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, **практическая ценность детской йоги** заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Автор благодарит своих маленьких помощников — Алию Насырову, Лейлагуль Караметдинову, Амира Хатеева и Егора Лагузу (на фото).

поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

— *творческой деятельности* (предусматривает возможность приращения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

— *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активности и инициативу). Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досуговых и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста. Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения; 5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1. *Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. *Гимнастика для глаз* (нечетные занятия) и *пальчиковая гимнастика* (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра.* На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физическоего развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипертоничность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Общеразвивающая гимнастика	—	2
3	Самомассаж	—	2
4	Суставная гимнастика	—	2
5	Асаны	1	11
6	Дыхательная гимнастика	—	2
7	Гимнастика для глаз	—	2
8	Пальчиковая гимнастика	—	2
9	Релаксация	—	2
10	Подвижные игры	—	2
11	Итоговое занятие	—	2
Итого часов		2	30

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Перспективный план занятий
1-й год обучения (4—5 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под притворки	Самомассаж	Асаня	Лыжательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра	
1	Вводное занятие										
2	«Ренка»	«Ренка»	«Желтая пелена»	«Дожуки»	Комплексы 1	«Ушица»	«Дожуки»	«Огни»	«Завеленное»	«Ренка»	
3	«Знаете ли вы лес?»	«В гонимом лесу есть вишня»	«Кожуха за-рава»	«Лисонька»	Комплексы 2	«Пешочка»	«Пешочка»	«Пиротн»	«Зернышко»	«Хитра»	
4	«Знаете ли вы грибы?»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплексы 3	«Дуем с лопотки снежок»	«Лиса»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Летит Колобок»	
5	«Два жителя леса»	«Прозубка»	«Муравьи»	«Ваня»	Комплексы 4	«Мартышка»	«Ваня»	«Сидит белка»	«Летит с шишкой»	«Летит белка»	
6	«В лесу кто живет?»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»	Комплексы 5	«Летать боюк»	«Ветер»	«Канюта»	«Летит коза по лесу»	«Летит коза»	
7	«Лиса-хитрица»	«По-лисице»	«Беспокоит лису»	«Ручьишка»	Комплексы 6	«Ваня»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Проемочки»	«Безмяншечный торт»	
8	«Три медведя»	«На волоньке»	«Три медведя»	«Труба»	Комплексы 7	«Насос»	«Медведь»	«Завую»	«Грибочки»	«Летит труба»	
9	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Миника»	«Ежик»	Комплексы 8	«Пуга, обнимай меня!»	«Оса»	«Летит оса»	«Летит оса по борю»	«Летит оса»	
10	Итоговое занятие	Показательное выступление									

1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май

2-й год обучения (5—6 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под притворки	Самомассаж	Асаня	Лыжательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра	
1	Вводное занятие										
2	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышка»	«Умывание»	Комплексы 1	«Регульщики»	«Комарик»	«Птица»	«Пальчик»	«Летит пешочка»	
3	«Сам себя я полюбил»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Ваня»	Комплексы 2	«Воздушный шар»	«Зайчик»	«Считалка»	«Пустышка»	«Летит зайчик»	
4	«Как зайчик сидит на дереве»	«Аруба»	«Умывание»	«Умывание»	Комплексы 3	«По ступенькам»	«Умывание для ботиночек»	«Мяч»	«Летит мяч»	«Летит мяч»	
5	«Пчелка-труженица»	«Летит пчелка»	«Мойдодар»	«Летит пчелка»	Комплексы 4	«Смавар»	«Смавар»	«Крошечка»	«Летит пчелка»	«Летит пчелка»	
6	«Школа дорожника»	«Птица»	«Ваня»	«Краска»	Комплексы 5	«Артистка»	«Ваня»	«Слова»	«Выборочка»	«Летит птица»	
7	«Опасности в природе»	«Ваня»	«Небо»	«Небо»	Комплексы 6	«Летит пчелка»	«Амазонка»	«Пиротн»	«Кожуха»	«Опасности»	
8	ОБЖ	«По полям»	«Я иду!»	«Птица»	Комплексы 7	«Насос»	«Дожуки 2»	«Ваня»	«Барышка»	«Летит пчелка»	
9	«Опасности в лесу и на воде»	«Утка»	«Ваня»	«Слоник»	Комплексы 8	«Ваня»	«Пешочка»	«Кто»	«Пальчик»	«Летит пчелка»	
10	Итоговое занятие	Показательное выступление									

1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика под припеворка	Самостоятельная гимнастика	Аэробная гимнастика	Лыжная гимнастика	Лыжная гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Ресничная гимнастика	Игра
1	«Хорошее настроение»	«Кучка»	«Летянка»	«Ветер»	«Что дует»	Комп. пение 1	«Ветер»	«Солнечный зайчишка»	«Солнечный зайчишка»	«Солнечный зайчишка»	«Медведь после зимней спячки»	«Мы — веселые ребята»
2	«Паше тепло»	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»	Комп. пение 1	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»	«Летянка»
3	«Что такое птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	Комп. пение 2	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»
4	«Маша на парашюте»	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»	Комп. пение 2	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»	«Парашютист»
5	«Чем мы дышим»	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»	Комп. пение 2	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»	«Хлопья»
6	«Ухо — нос»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	Комп. пение 3	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»	«Птица»
7	«Восхождение на гору»	«Гора»	«Гора»	«Гора»	«Гора»	Комп. пение 4	«Гора»	«Гора»	«Гора»	«Гора»	«Гора»	«Гора»
8	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	Комп. пение 4	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»	«Знаете ли вы?»
9	«Для чего нужны уши?»	«Уши»	«Уши»	«Уши»	«Уши»	Комп. пение 5	«Уши»	«Уши»	«Уши»	«Уши»	«Уши»	«Уши»
10	«Золотые ушки»	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»	Комп. пение 5	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»	«Ушки»
11	«Как мы видим?»	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»	Комп. пение 6	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»	«Глаза»
12	«Воздух нужен для дыхания»	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»	Комп. пение 6	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»	«Воздух»
13	«Красивые горы»	«Горы»	«Горы»	«Горы»	«Горы»	Комп. пение 7	«Горы»	«Горы»	«Горы»	«Горы»	«Горы»	«Горы»
14	«Берегите воду!»	«Вода»	«Вода»	«Вода»	«Вода»	Комп. пение 7	«Вода»	«Вода»	«Вода»	«Вода»	«Вода»	«Вода»
15	«Солнце, воздух и вода — наши друзья»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	Комп. пение 8	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»
16	Итоговое занятие	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	Комп. пение 8	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»	«Солнце, воздух и вода»

1. Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о йоге.

Диагностика (тестирование).

2. Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми — это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнocoордиационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4—6 раз, они разнообразны, максимум просты. В движение включаются могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастиками, — это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

Игровая гимнастика (см. приложение 1).

1. «Репка».
2. «В темном лесу есть избушка».
3. «Колобок».
4. «Прогулка».
5. «Козлята».
6. «По-лись!».
7. «На водопой».
8. «За грибами».
9. «Светофор».
10. Гимнастика для ног.
11. «Я позвончик берегу».
12. «Мойдодыр».
13. «Шли мы после школы».
14. «Медведь».
15. «По полям бегут ручьи».

16. «Утят».
17. «Жучки».
18. «Поезд».
19. «Птицы».
20. «Марш на параде».
21. Ходьба.
22. «Птички».
23. «Ходим по снегу».
24. «Зимние забавы».
25. «Для чего нужны уши».
26. «Прогулка в лес».
27. «Мы готовы для похода».
28. «Енотик весело шагает».
29. «Ты шагай».
30. «Упражнения для ног».
31. «Будем ноги поднимать».
32. «Мы идем дорожками».

Ритмичная гимнастика под музыку (см. приложение 2).

1. «Лезгинка».
2. «По ниточке».
3. «Чудака».
4. «Рок-н-ролл лежа».
5. «Солдатики».
6. «На море».
7. «Песня волшебника Сулеймана».
8. «Дельфин».

Гимнастика под приговорки (см. приложение 3).

1. «Желтая песенка».
2. «Кошкина зарядка».
3. «Белый снег».
4. «Муравьи».
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу».
7. «Три медведя».
8. «Мишка».
9. «Мартышки».
10. «Зайчики».
11. «Аэробика».
12. Гимнастика для мышц шеи.

13. «Буквы».
14. «В лесу».
15. «Я иду!»
16. «В речке».
17. «Ветер».
18. «Сидит белка».
19. «Бревнышко».
20. «Мы разминку начинаем».
21. «Качаем Лялю».
22. «Котята».
23. «Веселая прогулка».
24. «Веселые гуси».
25. «Слон».
26. «Бабочка».
27. «Рыбалка».
28. «Сурья — чандра».
29. «Ножки».
30. «Велосипед».
31. «Косцы».

3. Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплые общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию (см. приложение 4).

1. «Дождик».
2. «Лисонька».
3. «Снеговик».
4. «Блинны».
5. «Строим дом».
6. «Рукавицы».
7. «Труба».
8. «Ежик».
9. «Умывание».
10. «Вышел зайчик погулять».
11. «Умывалочка».

12. «В яваре».
13. «Красим».
14. «Неболейка».
15. «Тили-бом».
16. «Солнышко».
17. «Что делать после дождика?»
18. «Точечный массаж».
19. «Солнечный зайчик».
20. «Барaban».
21. «Улитка».
22. «Как у Буратино».
23. «Веселый мяч».
24. Массаж головы.
25. Массаж ушей.
26. «Лепим ушки».
27. «Бурундуку».
28. «Раздеваем лук».
29. «Ой, ладя».
30. Массаж тела и лица.
31. «Веселый дождик».
32. «Голубая чаша».

4. Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка (см. приложение 10).

1-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи „нет“ ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетику» или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. «Ладушки».

8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Бутерброд».
12. «Мюнхгаузен».
13. «Дерево на ветру».
14. «Улитка».
15. «Футбол».
16. «Каратэ».
17. «Наказание самого себя».
18. «Полуобие себя».
19. «Бокс».
20. «Балетный шаг».
21. «Танец живота».
22. «Велосипед».
23. «Качалка» («Ролик»).
24. Расслабление.

2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“» ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи „нет“» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетику» или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. «Ладушки».
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого».
12. «Плавание».
13. «Колеса паровоза».
14. «Бутерброд».
15. «Открывание пневматических дверей».
16. «Отодвигание стен и потолка».
17. «Мюнхгаузен».
18. «Дерево на ветру».
19. «Улитка».

20. «Посмотри, что за спиной».
21. «Футбол».
22. «Каратэ».
23. «Наказание самого себя».
24. «Полюби себя».
25. «Бокс».
26. «Бег по-собачьи».
27. «Балетный шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
32. «Полуноук».
33. «Качалка» («Ролик»).
34. Расслабление.

5. Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научиться на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, — это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета (см. приложение 11).

Статический вариант асан — удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заключается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Позы стоя и балансы. Позы стоя укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

1. «Гора».
2. «Аист».
3. «Солнечная поза».
4. «Лучник».
5. «Треугольник».

6. «Треугольник» (вытянутый).
7. «Воин 1».
8. «Воин 2».
9. «Стул».
10. «Дерево 1».
11. «Дерево 2».
12. «Ласточка».
13. «Бегун».
14. «Орел» (летит).
15. «Орел».

Позы стоя на четвереньках вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака».
2. «Кошка».

Позы сидя и восстанавливающие позы восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Посох».
2. «Сон героя».
3. «Корова».
4. «Пальма».
5. «Лев».
6. «Бабочка».
7. «Ворона».
8. «Черепашка».
9. «Лягушка».

Позы лежа на животе и прогибы назад укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Лодка».
2. «Рыба».
3. «Кобра».
4. «Саранча».
5. «Лук».
6. «Полумост».
7. «Мостик».
8. «Верблюду».
9. «Палка».
10. «Усеница».

Динамический вариант асан — небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статик.

Позы лежа на животе

1. «Змея смотрит вперед».

2. «Змея осматривается».
3. «Змея готовится к прыжку».
4. «Крокодил».
5. «Лодка качается на волнах».
6. «Кролик спрятался».
7. «Кузнечик играет песенку жука (змен, эха) на одной скрипочке».

Позы сидя

1. «Лев».
2. «Жук на цветке».
3. «Гора и орел».
4. «Морда коровы».
5. «Рог коровы».

Позы стоя на четвереньках

1. «Собака потягивается на солнышке».
2. «Пес Бобик».

Позы стоя

1. «Дерево».
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало».
3. «Цветок тянется к солнышку».
4. «Вулкан».

Позы на равновесие

1. «Полет журавлика».
 2. «Полет синей птицы».
- «Приветствие солнцу 1».*
«Приветствие солнцу 2».

Комплексы асан

Комплекс 1

1. Суставная гимнастика № 1.
2. Суставная гимнастика № 2.

Комплекс 2

1. «Гора».
2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Корова» («Рог коровы»).
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»).
7. «Рыба».
8. «Посох».

Комплекс 3

1. «Солнечная поза».

2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Кобра» («Змея осматривается»).
6. «Корова» («Рог коровы»).
7. «Посох» («Жук на цветке»).
8. «Пальма».
9. «Лев» («Лев»).
10. «Бабочка».
11. «Рыба».

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»).
2. «Аист».
3. «Ласточка».
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
6. «Саранча».
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»).
8. «Корова» («Морда коровы»).
9. «Сон героя».
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
11. «Пальма».
12. «Лев» («Лев»).
13. «Ворона».
14. «Рыба».

Комплекс 5

1. «Дерево 2».
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»).
3. «Лучник».
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
5. «Кошка» («Пес Бобик»).
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змен, эха) на одной скрипочке»).
7. «Кобра».
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
9. «Пальма».
10. «Лев» («Лев»).
11. «Корова» («Рог коровы»).
12. «Сон героя».
13. «Верблюд».

14. «Рыба».

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»).
2. «Лучник».
3. «Бегун» («Полет синей птицы»).
4. «Ласточка» («Полет журавлика»).
5. «Треугольник».
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
7. «Корова» («Морда коровы»).
8. «Сон героя».
9. «Верблюд» («Кролик спрягался»).
10. «Палка».
11. «Гусеница».
12. «Черепашка» («Гора и орел»).
13. «Полумост».

Комплекс 7

1. «Орел» (летит).
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостию».

Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Приветствие солнцу 2».
9. «Лягушка».
10. «Ворона».
11. «Бабочка».
12. «Мостию» («Крокодил»).

При разучивании комплексов асан исключить:

- 1-й год обучения — «Приветствие солнцу 1», «Приветствие солнцу 2» (комплексы 7 и 8);
- 2-й год обучения — «Приветствие солнцу 2» (комплекс 8).

Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи.
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (майка и трусики), ноги босые.
4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принципы постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнения педагогом.
8. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.
10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.
11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как «Гора», «Солнечная поза», «Девона».
12. Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается легкая и приятная мышечная боль.
13. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным, без задержки.
14. Весь процесс занятий требует умения расслабляться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.

15. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2—3-х минут пролежать с легкими упражнениями на расслабление.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлиненному выдоху, раздельному дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний (см. приложение 5).

1. «Удивимся».
2. «Петушок».
3. «Слуем с ладошки снежинку».
4. «Мятник».
5. «Погладь бочок».
6. «Ежик».
7. «Насос».
8. «Радуга, обними меня!»
9. «Регулировщик».
10. «Воздушный шар».
11. «По ступенькам».
12. «Самовар».
13. «Гармошка».
14. «Дует ветерок».
15. «Песок».
16. «Вдохни аромат цветка».
17. «Ветер».
18. «Плечи».
19. «Вырасти большой».
20. «Полет на луну».
21. «Поднимемся на носочки».
22. «Полет на солнце».

23. «Дыхание 1».
24. «Носик».
25. «Дыхание 2».
26. «Чистим носы».
27. «Ушки».
28. «Легкий ветерок».
29. «Лодочка на волнах».
30. «Задуманье свечу».
31. «Дышим на вертушку».
32. «Сбрось усталость».
33. «Жужжащая пчела».
34. Шипящее стимулирующее дыхание.

7. Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать (см. приложение 6).

1. «Дождик 1».
2. «Теремоко».
3. «Тише, тише».
4. «Белка».
5. «Ветер».
6. «Лиса».
7. «Медведь».
8. «Оса».
9. «Комарик».
10. «Зайка».
11. «Угощение для больного».
12. «Смотрит носик».
13. «Буквы».
14. «Самолет».
15. «Дождик 2».
16. «Треугольник, круг, квадрат».
17. «Солнечный зайчик».
18. Пальминг.

19. «Муха».
20. «Паучок».

8. Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время (см. приложение 7).

1. «Гости».
2. «Пирог».
3. «Мастера».
4. «Сидит белка».
5. «Капуста».
6. «Разминаем пальчики».
7. «Замок».
8. «Лалушки».
9. «Наши пальцы».
10. «Считалка».
11. «Мяч».
12. «Крокодил».
13. «Слова».
14. «Пирог».
15. «Весна».
16. «Кто приехал?»
17. «Добрый день!»
18. «Солнце».
19. «Мальчик-пальчик».
20. «Маляры».
21. «Бабочка».
22. «Пальчики».
23. «Считаем пальчики».
24. «Жук».

9. Релаксация

Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важ-

ную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния (см. приложение 8).

1. «Замедленное движение».
2. «Зернышко».
3. «Снежная баба».
4. «Птички».
5. «Шалтай-Болтай».
6. «Просыпайся, глазок».
7. «Тишина».
8. «Летний денек».
9. «Расслабление приятно».
10. «Пушистые облачка».
11. «Лентяй».
12. «Лимон».
13. «Вибрация».
14. «Ленивая кошечка».
15. «Ленивый барсук».
16. «Палуба».
17. «Медведь после зимней спячки».
18. «Буратино».
19. «Дерево».
20. «Сказка».
21. «Космос».
22. «Кулачки».
23. «Веселые гномы».
24. «Молчок».
25. «Рыбки».
26. «Бриллиантики».
27. «Звери и птицы спят».
28. «Океан».
29. «Волшебный сон 1».
30. «Волшебный сон 2».
31. «Прогулка на велосипеде».
32. «Овоши».
33. «Олени».

10. Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки — правильной осанки, управления своим вниманием (см. приложение 9).

1. «Репка».
2. «Хитрая лиса».
3. «Догони Колобка».
4. «Поиграем с мишкой».
5. «Идет коза по лесу».
6. «Бездомный зайка».
7. «Лягушата и Мишка».
8. «У медведя во бору».
9. «Ловкий пешеход».
10. «Прятки».
11. «Догони мяч».
12. «Бегай и замри».
13. «Пегух, цапля и коршун».
14. «Охотники и куропатки».
15. «Домовитый хомячок».
16. «Лягушки и цапля».
17. «Мы — веселые ребята!».
18. «Поймай белочку».
19. «Найди свое дерево».
20. «Совушка-сова».
21. «Хвост дракона».
22. «Домовитый хомячок».
23. «Защ, слочки и мороз».
24. «Острова».
25. «Едем в зоопарк».
26. «Мышеловка».
27. «Невод».
28. «Блинчики».
29. «Донеси, не урони».
30. «Ловишки с ленточкой».
31. «Удочка».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4—7-летнего возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1—1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валяки, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

Диагностика физического развития

Оценка физической подготовленности детей (4—7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4—7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования

1. Быстроход.

Бег — 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5—10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомер фиксируется время пробега от линии старта до линии

финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег — 30 метров (старший возраст).

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5—6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость — обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т. п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего — 1,5 м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Выносливость — приседание.

Из исходного положения (и. п.) — основная стойка (о. с.) — руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубококим приседанием. Дается 1 попытка.

4. Равновесие — поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3—4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость — наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки — показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5—6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки

на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И. п. — лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен поднять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

7. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желанной сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру велух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз — глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру велух ведет счет.

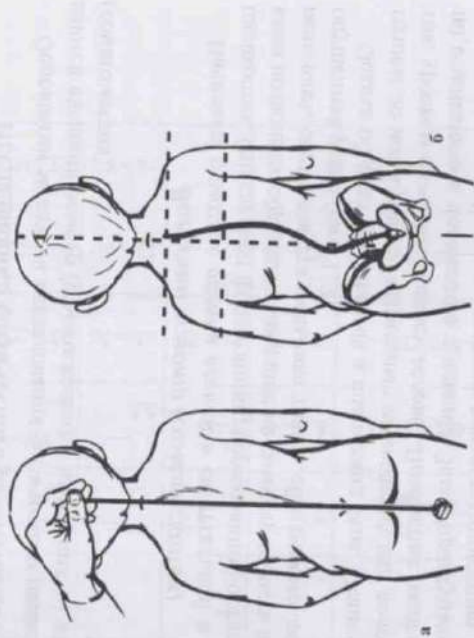


Рис. 2. Определение искривления позвоночника

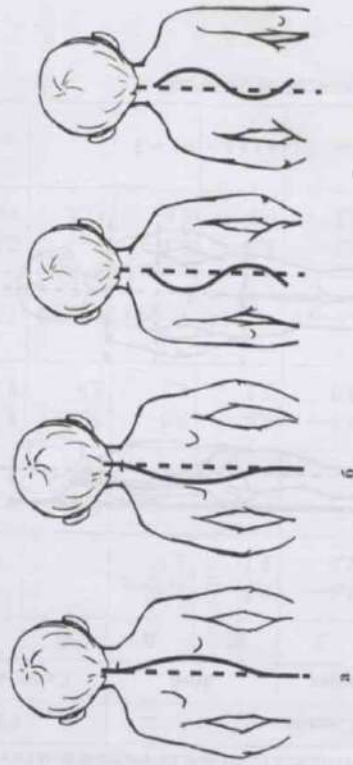


Рис. 3. Виды сколиоза: а — правосторонний; б — левосторонний; в — S-образный

Различают осанку нормальную (рис. 4, а), сутуловатую (рис. 4, б) — представляет собой форму грудного кифоза, кифотическую (рис. 4, в) — одновременно увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, лордотическую (рис. 4, г) — увеличен только поясничный лордоз, и выпрямленную (рис. 4, д) — характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника.

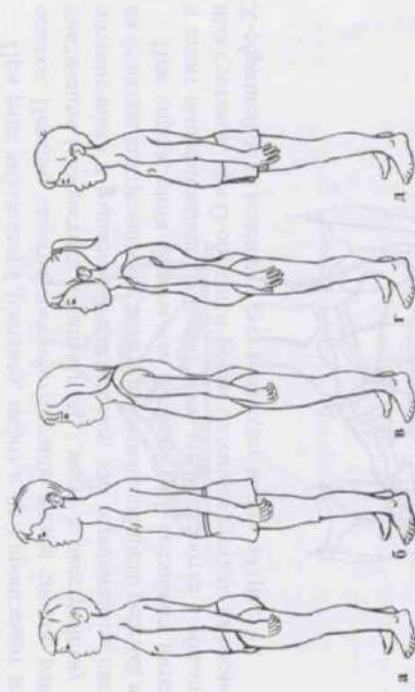


Рис. 4. Виды осанки: а — нормальная; б — сутуловатая; в — лордотическая; г — кифотическая; д — выпрямленная (плоская)

Нормальная осанка (рис. 5) характеризуется пятью признаками:

- 1 — расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межъягодичной складки;
- 2 — расположением надплечий на одном уровне;
- 3 — расположением обеих лопаток на одном уровне;
- 4 — равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- 5 — правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см — в шейном).

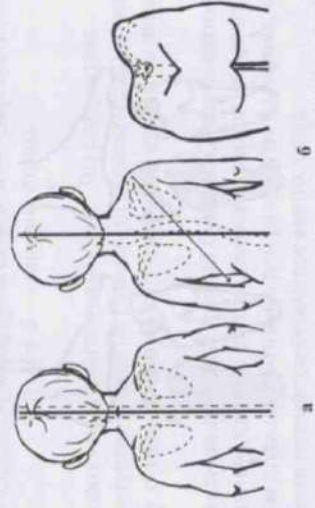


Рис. 5. Нормальная осанка (а), сколиоз (б)

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки. Нередко занятия соответствующим видом спорта, ранняя специализация (гимнастика, штанга и др.) ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности ребенка в целом.

При определении *формы ног* обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой (рис. 6).

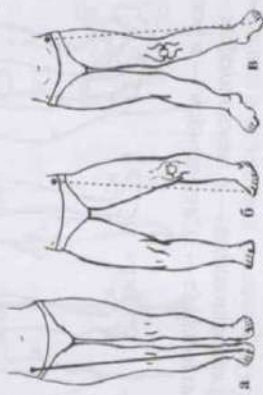


Рис. 6. Форма ног: а — нормальная (ось нижней конечности в норме); б — О-образная деформация нижней конечности (варусная); в — Х-образная деформация нижней конечности (валгусная)

При определении *внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм)* различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую (рис. 7—9). Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке.



Рис. 7. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв: а — в норме; б — при плоскостопии

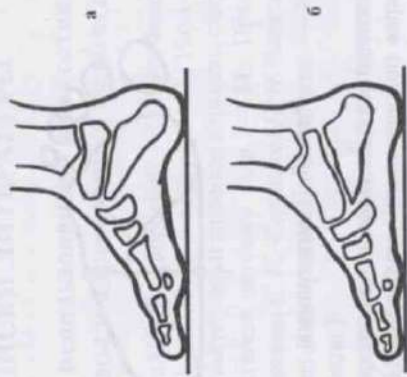


Рис. 8. Схематическое изображение костей стопы: а — в норме; б — при продольном плоскостопии

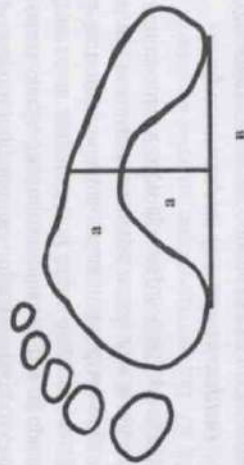


Рис. 9. Определение формы стопы: а — ширина перешейка; а + б — ширина стопы

Техника получения плантограмм (рис. 10) следующая.

1. Для получения плантограммы (отпечатка стоп) нужно наступить на площадку с тонким слоем типографской краски, а затем — на лист бумаги.
2. Положить на пол лист чистой бумаги. Смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На листе бумаге останется отпечаток ваших стоп.
3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Айенгар Б. К. С. Йога (Путь к здоровью). — Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2006.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет. Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. — Елабуга, 2008.
8. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология — здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Электрон. ст. — [М.]: URL: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm, свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
9. Карпушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5—6 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ.)
10. Карпушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. — М.: ТЦ «Сфера», 2004.
11. Карпушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш.)
12. Карпушина М. Ю. Праздники для детей 6—7 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Карпушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4—5 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми.)
14. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей // Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: <http://wilhelm-was.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>, свободный. — Загл. с экрана.
15. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). — М.: ВАКО, 2005. (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем.)

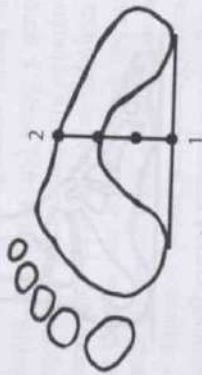


Рис. 10. Плантограмма

Для оценки отпечатков стоп карандашом следует провести линию 1, соединяющую края подошвенного углубления. Перпендикулярно первой — линию 2, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. При нормально развитой стопе средняя линия разделяет отпечаток на две части, из которых наружная часть составляет примерно $1/3$, а внутренняя — $2/3$ общей ширины свода. При уменьшении или увеличении высоты свода эти пропорции нарушаются: при уплощении свода 1-й степени закрашивается часть свода, расположенная внутри от средней линии; при 2-й степени остается не закрашенной лишь внутренняя треть свода; при плоскостопии 3-й степени область свода полностью окрашивается.

При проведении внешнего осмотра детей для выявления нарушений осанки можно использовать тестовую карту (см. приложение 12).

Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития определяется проведением трех основных измерений: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Пока ребенок растет, очень важно следить за гармоничностью его развития. Для оценки развития можно ориентироваться на центильные таблицы — специально созданный справочный материал. Их создание основано на сборе статистики по измерению показателей большого количества детей, в результате чего и были введены усредненные показатели (см. приложение 13).

16. Копилка детских стихов [Электронный ресурс] // Ну, мама! — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.nupama.ru/blogs/kopilka-detskikh-stihov>, свободный. — Загл. с экрана.
17. Кулак С. А. Материал по теме: Релаксация для детей // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/gaznoe/relaksatsiya-dlya-detey-0>, свободный. — Загл. с экрана.
18. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. — М.: Просвещение, 1993.
19. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. — СПб.: Питер, 2009.
20. Муллаева Н. Б. Крепыш (авторская образовательная программа по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста). — Набережные Челны: ГДТДиМ, 2005.
21. Мухамедьянова Э. Ф. Методическая разработка (младшая группа) на тему: Гимнастика для глаз // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/gaznoe/gimnastika-dlya-glaz-5> — загл. с экрана. — Яз. рус.
22. Нестерук Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. — М.: ДТД, 1993.
23. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4—7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядов/ авт.-сост. Е. И. Подольская. — Волгоград: Учитель, 2009.
24. Палатник М. Простая йога для детей. — М.: Вадим Левин, 2006.
25. Протасов В. М., Даловский В. Х. Анализ функции и учет эффективности лечения в практической работе по лечебной физической культуре: Метод. реком. — Казань: ТАН, 1992.
26. Радуга йоги / Детская школа йоги Радуга. Йога для малышей [Электронный ресурс] URL: http://www.yoga-raduga.org/raduga_school/doshkolnik, свободный — загл. с экрана. — Яз. рус.
27. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
28. Самигуллина М. С., Самигуллин Г. Ф. Здоровье школьника и методы его определения: Методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся. — Набережные Челны: КАМАЗ, 1997.
29. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
30. Угрюбина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет: Комплекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Гном и Д, 2003.

31. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. — Волгоград: Учитель, 2010.
32. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
33. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. В. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пос. для студентов сред. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2000.
34. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. — Минск: Попурри, 2009.

Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2006.
2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Карпушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008.
4. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. — СПб.: Питер, 2009.
5. Остапко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. — СПб.: Литера, 2006.
6. Остапко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. — СПб.: Литера, 2006.
7. Остапко Л. В. Сто веселых упражнений для детей. — СПб.: Корона-принт, 2005.
8. Палатник М. Простая йога для детей. — М.: Вадим Левин, 2006.
9. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4—7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядов. — Волгоград: Учитель, 2009.
10. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. — М.: ТЦ «Сфера», 2010.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
12. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. — Минск: Попурри, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Игровая гимнастика

«Репка» [13]¹

Дети имитируют движения согласно тексту.

Чтобы репку посадить,
Землю я вскопаю,
Землю я вскопаю,
Песню напеваю:
Ля-ля-ля...

А теперь в землю
Семена сажая,
Семена сажая,
Песню напеваю:
Ля-ля-ля...

А теперь я грядку
Щедро поливаю,
Пусть растет скорее
Репка золотая!
Ля-ля-ля...

М. Карпушина

«В темном лесу есть избушка» [15]

В темном лесу есть избушка,
Стоит задом вперед.
В той избушке есть старушка,
Бабушка Яга здесь живет.
Нос крючком,
Глаза большие,
Словно угольки горят.
Ух сердитая какая!
Дыбом волосы стоят.

*Дети шагают.
Поворачиваются.
Грозят пальцем.
Грозят пальцем другой руки.
Показывают пальчиком.
Показывают.
Покачивают головой.
Бег на месте.
Руки вверх.*

¹ Здесь и далее в квадратных скобках указаны номера изданий из списка литературы, использованной при составлении программы.

«Колобок» [15]

Замесила бабушка не булку,
не оладушки,
Слепала руки в «замок», дети
выполняют круговые движения
влево-вправо.

Доставала из печи
Руки вверх, в стороны, вниз.

Не пирог, не калачи.
Повороты туловища
влево-вправо, руки в стороны.

Приседания.

Как поставила на стол,

Он от бабушки с дедушкой ушел.

Кто же бегает без ног?

Это желтый Колобок!

Пряжки.

Хлопки в ладоши.

«Прогоулка» [13]

Утром солнышко встает,
Радуются звери.
Дети поднимают руки через
стороны вверх.

«Просыпайтесь! — всех зовет. —

Открывайте двери!»

В лес пойдём сегодня мы

Собирать брусничку,

Землянику и грибы,

Сладкую чернику.

Птичье гнездышко найдём,

Поглядим украдкой

И с красавцем глухарем

Пониграем в прятки.

А. Резничева

Ходят по кругу, ставя ногу на
носок.

Поворачивают корпус

вправо-влево.

Приседают.

«Козлята» [13]

«Козленок Бодяйка»: встать прямо, руками показать «рожки»; выпол-
нять наклоны головы вперед.

«Козленок Скакайка»: руки на поясе, топтать в ритме музыки, высоко
поднимая колени, сначала одной ногой, потом другой.

«Козленок Вертушка»: повороты вправо и влево с отведением руки
в сторону.

«Козленок Болтушка»: руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.

«Козленок Упрямец»: руки на поясе, на выдох — наклон вперед с вы-
бросом рук вперед: «Ме-е...»

«Козленок Везняйка»: приседание с хлопком перед собой.
«Козленок Попрыгунчик»: прыжки на обеих ногах.

Дружные козлята —
Хорошие ребята,
Вместе маме помогают,
Вместе пляшут и играют.

«По-лисы» [16]

Дети имитируют движения согласно тексту.

Я гулял вчера в лесу
И увидел там лису.
Рыжебокая лисица
Шла к ручью воды напиться.
Вдруг лиса остановилась,
Увидав поблизи меня.
Не успел шаг сделать я,
Как она в кустах уж скрылась.
М. Орехова

«На водопой» [13]

Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой.
Дети спокойно идут друг за другом.

За мамой-лосихой топал...
(лосенок),
Идут топающим шагом.

За мамой-лисицей крался...
(лисенок),
Идут на носочках.

За мамой-ежихой катился...
(ежонок),
Идут в приседе.

За мамой-медведицей шел...
(медвежонок),
Идут на внешнем своде стопы.

За мамою-белкой скакали...
(белышата),
Подскоки.

За мамой-зайчихой — косясь...
(зайчата),
Прыгают на двух ногах.

Волчица вела за собою... (волчат).
Все мамы и дети напиться хотят.
Идут широким шагом.
Встают на колени с опорой на
руки, делают движения языком
(«лакают»).

Н. Нищева

«За грибами» [13]

Все зверюшки на опушке
Идут друг за другом.
Дети идут друг за другом.
Скакали зайчики,
Скажут посюдами, в конце приседают
(«срывают грибок»)
Искали опятки.
Легкий бег, в конце срывают воображае-
мый гриб.
Белочки скакали,
Прыгают на обеих ногах, в конце остано-
вливаются и оглядываются по сторонам.
Рыжички срывали.
Ходят на внешнем своде стопы, в конце
Лисичка бежала,
строки топают ногой.
Лисички собирали.
Медведь проходил,
Мухомор раздвигал.

Н. Нищева

«Светофор» [11]

Светит красный светофор:
Дети стоят на месте.
Нет проезда — стой, шофер!
Выполняют подприседание.
Светит желтый — значит, жди,
Светит зеленый впереди.
Свет зеленого шагом.
Вот зеленый светофор —
Двигаются по кругу топающим
Поезжай вперед, шофер!
шагом.
Стук-стук-стук, день-день-день,
Так мы ездим целый день.

Гимнастика для ног [11]

Топали да топали,
Дети идут на всей ступне.

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Идут на пятках.

Да ноги все протопали.
М. Яснов

Зайка серый скачет ловко,

Идут посюдами,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибу,

идут на носках,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

идут с перекатом с пятки на по-
сок.

Растеряли все грибы.

А потом смеялись —
Стой на месте, поднимаются на
Зайца испугались.
носки и опускаются на всю стопу.

П. Воронько

«Я позвоночник берегу» [11]

Я позвоночник берегу,
Сам себе я помогу.
Дети наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.

Все выполню я по порядку:
Сначала сделаю зарядку,
Нагнусь,
Прогнусь
И выпрямлюсь,
И вправо, влево наклонюсь.
С друзьями поиграю в мяч,
Он весело помчится вскачь.
И за столом я посижу
И телевизор погляжу.
Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью.
Встают прямо, руки в стороны.
Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются счесть пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.

Одеяло убежало,
Улетела простыня,
И подушка, как лягушка,
Ускакала от меня.
Я за свечку,
Свечка — в пенку!
Я за книжку,
Та — бежать
И вприпрыжку под кровать!
Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал как от огня.

К. Чуковский

«Шли мы после школы» [11]

Шли мы после школы,
Шли мы просто так.
Дети идут маршировым шагом.

Прямо и направо,
А потом назад,
А потом обратно,
А потом кругом,
А потом вприпрыжку,
А потом бегом.
Идут приставным шагом вправо.
Идут на пятках, пятясь назад.
Идут на носках.
Идут на внешнем своде стопы.
Выполняют поскоки.
Бегут на носках.

«Мелведь» [11]

1. Хольба на внешнем своде стопы.
2. Приседания с разведением рук в стороны.
3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.
4. Наклоны корпуса вперед с отведением рук назад.
5. Хольба с опорой на ладони и колени.
6. Хольба на носках.

«По полям бегут ручьи» [11]

По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.
Дети бегут «змеейкой».
Идут с выпадами («перешагиваем через лужи»).

Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается мелведь
Сквозь лесной валежник.
Стали птицы песни петь,
И расцвел подснежник.
Идут на пятках.
Идут на внешнем своде стопы.
«Качелька»: поднимаются на носки и опускаются на пятки.
Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.

«Утяга» [11]

Рано-рано утречком, утречком
Вышла мама-уточка, уточка
Почитать утят.
Уж она их учит, учит:
«Вы плавните, ути-ути,
Ровно в ряд».
Дети идут гуськом, прямые руки сцеплены за спиной («сво-стик»).

Наклоняются вперед, прогибая спину, руки отводят назад.

Хоть сыночек не велик,
не велик,

Мама трусить не велит, не велит.

Не велит!

Плыви, плыви, утеньш, утеньш!

Не бойся, не утонешь, не утонешь,
Утеночек!

Рано-рано утречком, утречком

Вышла мама-уточка, уточка
Почучить утят.

А. Барто

«Жучки» [26]

Бег на четвереньках враспынную, друг за другом в одну сторону и в другую, и встать в круг.

И. п. — стоя на четвереньках.

1. Поочередно поднять руку, вытянув вперед — опустить.
Поочередно поднять ногу, вытянув назад — опустить.

Поочередно поднять руку и противоположную ей ногу (2 раза).
2. Поочередно поднять руку, вытянув в сторону — вверх (2 раза).

Отжимы от пола с колен (2 раза).

3. Сесть на пятки — встать на колени, вытянув руки вверх (4 раза).

«Поезд» [26]

Бег в колонне, держась друг за друга, с изменением темпа бега.

«Отправление»: потопать, похлопать, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.

«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора).

«Едет в гору»: приседать, шаг замедляется (поезду трудно, он пыхтит, но везет свои вагоны вверх).

«Спуск с горы»: быстро и весело бежать на носочках (поезду легко, он только чуть притормаживает, чтобы не сойти с рельсов).

«Едет по равнине»: двигаться быстрым шагом (справа поля, слева леса, впереди гора, впереди остановка).

«Остановка»: потопать ногами, похлопать руками, «гудок» — руки поднять вверх и быстро опустить, согнув в локтях.

«Птицы» [11]

Летела сорока, гостей созывала, Дети идут на носках, поднимаемая и
К дедушке Дереву птиц опускаемая руки.

приглашала.

Вот аист важно шагает, Идут с высоким подъемом колена.

Длинные ноги поднимает.

Вот гусь в красных сапожках, Идут на пятках, руки за спиной.

Надеты на ножки.

А вот журавль шагает Идут на прямых ногах, руки вдоль
И ноги не сгибает. туловища.

Идут в приседе.

Утят за собой ведет.

Вдруг, откуда ни возьмись, Безут по кругу с ускорением и за-
Коршун вылетает, медлением.

И все птицы убагают.

Но вот коршун улетает, Идут, на вдох поднимаемая руки,
Сорока вновь гостей созывает. на выдох опускаемая и произнося:

«Тр-р-р-р...»
М. Карпушина

«Марш на параде» [26]

И. п. — спина прямая, живот подтянут, шаг четкий, в ногу.

1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).

2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов на месте — 8 шагов с продвижением вперед.

3. Ходьба на месте с поворотом: 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов на месте, поворот направо. То же, что и (2), но поворот налево, чередовать повороты.

4. Ходьба с продвижением вперед и поворотом в одну сторону: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед и т. д. То же, но с поворотом налево.

5. Ходьба с чередованием поворотов: 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот направо — 8 шагов вперед — 8 шагов на месте, поворот налево.

Методика обучения. Разучивать на занятии по одному упражнению. Сначала учиться маршировать в колонне по одному, отдельно каждому, затем в паре, затем перестраиваться из колонны в пары и наоборот.

Ходьба [26]

Ходьба «вперед-назад»: под четкую музыку маршировать вперед, а под плавную на носочках плавно двигаться назад.

Ходьба «лялячки — носочки»: под быстрою, легкую музыку бежать на носочках — под замедленную, тяжелую музыку — идти на пяточках.
Ходьба «прыжок — высокие калени»: под легкую музыку полки двигаться прыжком (или на носочках) — под музыку с четким ритмом высоко поднимать колени.

«Птички» [26]

Положить вдоль стены зеленые кружочки: каждый встает на свой кружочек-«веточку».

Бежать по залу врассыпную, встать на свой кружочек («веточку»).

1. Встать, опираясь о стену: присесть, подняться на носочки и вытунуться вверх (5 раз).

Бежать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

2. То же, что и в (1), но без опоры о стену.

Бежать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

«Ходим по снегу» [5]

Сколько снегу навалило!

Не проехать, не пройти.
Ходьба спортивным шагом.
Ходьба с высоким подниманием коленей.

Мы в сугробы провалились.
Ходьба с приседаниями, руки в стороны.

Как дорожку нам найти?
Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

«Зимние забавы» [9]

Мы бежим с тобой на лыжах,
Снег холодный лыжи лижет.
А потом — на коньках,

Дети шагают скользящим шагом («идут на лыжах»).
«Скользят», делая поочередно ногами по полу полукруг; руки — за спиной («бегут на коньках»).
Приседают.

Но упали мы. Ах!
А потом снежки лепили,
Показывают, как летят снежки
(сверху то одна рука, то другая).

А потом снежки катали.

И домой мы побежали.

Н. Нищева

«Для чего нужны уши» [16]

У собаки для дозора,
Чтобы лучше слышать вора.

Кошке — чтобы слышать мышку

И на улице малышкину.

Зайцу — ушки на макушке

Знать про волка на опушке.

У ушанки — греть зимой

Нас, когда бежим домой.

Ну а старший брат на уши

Вешает лапшу Катюше.

С. Птица

«Прогулка в лес» [9]

В лес отправимся гулять,

Будем весело шагать.

По тропинчке пойдем

Друг за дружкой гуськом.

На носочки встали

И к лесу побежали.

Ноги выше поднимаем,

На кочки мы не наступаем.

И снова по дорожке

Мы весело шагаем.

Дети маршируют.
Ходят «змейкой» между «кочками».

Бегут на носках.

Ходят с высоким подниманием бедра, перешагивая через «кочки».

Маршируют.

«Енотик весело шагает» [11]

Енотик весело шагает
И ноги выше поднимает.

Поставит руки на бочок

И по тропинке скок-поскок.

Смотри! Болото впереди!

По кочкам надо нам пройти.

Бежит тропинка через лес

И вьется словно змейка.

Попробуй быстро пробежать

И не упасть сумей-ка.

Енотик наш к пруду спешит,

Знакомым «здравствуй» говорит.

М. Карпушина

«Мы готовы для похода» [15]

Мы готовы для похода.
Поднимаем выше ноги.
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Полетели, полетели,
Опустились, посидели.
Наклоняемся вперед,
Прогнибаемся назад.
Кто носочки достает?

Мы идем дорожками,
Мы идем тропинками,
Мы идем с лукошками,
Мы идем с корзинками.

А. Кузнецова

Ручеек по жердочке перешли
И полянку светлую мы нашли.
На полянке над цветами
Закружились мотыльки,
Вот и мы кружиться станем —
И проворны, и легки.

Е. Карзанова

«Ты шагай» [9]

Ты шагай, ты шагай,
Ноги выше поднимай!
И потопай по дорожке,
Веселей стучите, ножки.
Ты беги, ты беги,
На носочках ты беги.
И на пяточках пойдём,
Топать громко мы начнём.
Ты скачи, ты скачи,
На лощадке поскачи.
Маршируй ты веселее,
Ножки топаят дружнее.

Ходьба по кругу по часовой стрелке.
Ходьба по кругу против часовой стрелки.
Ходьба на носках, руки в стороны.
Бег по кругу в чередовании с кружением на носках.

«Будем ноги поднимать» [15]

Будем ноги поднимать,
Раз, два, три, четыре, пять,
Выше поднимай колени,
Не ленись на ремёнке.
Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой, раз-два!
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова.

Дети ходят высокоим поднимаем бедра, руки в стороны.
Шагают на всей ступне, руки на поясе.
Безаюг.
Ходят на пятках, руки за спиной.
Скачут, руки на поясе.
Маршируют.
Дети поднимают согнутые в коленях ноги, стараются коснуться коленом груди.
Вращают головой.
Прыгают.
Выполняют ходьбу на месте.
Садятся.

Ритмичная гимнастика под музыку [34]

«Лезгинка»¹

Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса, выполняется сидя на стуле.

И. п. — сид на стуле, стопы на полу вместе, упор сзади.

Вступление.

I—IV — хлопки на каждую сильную долю такта, через счет.

Первая часть.

- I. 1 — пятки вперед.
- 2 — согнуть ноги, поставить на носки (рис. 11, а).
- 3—4 — повторить движения счета 1—2.
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.

II. «Лезгинка».

- 1—3 «бег» на носках вправо.
 - 4 — левую ногу вперед.
 - 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.
- Все движения счета 1—8 повторить по 4 раза.

Вторая часть.

III. 1 — согнуть ноги вперед (рис. 11, б).

2 — опустить в и. п.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

Все движения счета 1—4 повторить по 4 раза.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV. Повторить упражнения раздела II первой части («Лезгинка»).

Третья часть.

V. 1 — голень врозь, пятки наружу (рис. 11, в).

2 — ноги скрестно, левую согнутую вперед (рис. 11, г).

3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

Все движения счета 1—8 повторить по 4 раза.

VI. Повторить упражнения раздела II первой части («Лезгинка»).

Четвертая часть.

VII. 1 — в упоре силой, таз не касается стула, разогнув правую ногу вперед (рис. 11, д).

2 — правую ногу поставить в и. п., левую разогнуть.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII. Повторить упражнения части II («Лезгинка»).

IX—X. Повторить упражнения разделов I и II первой части.

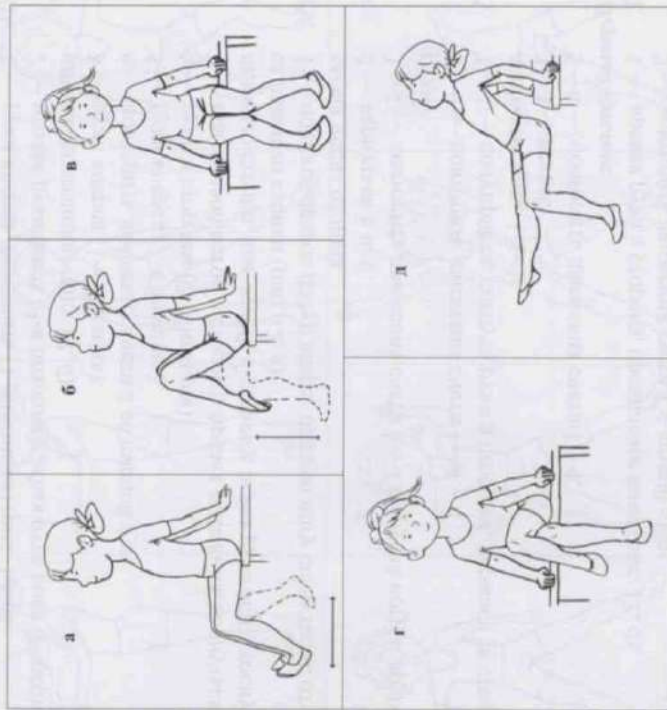


Рис. 11

«По ниточке»¹

Образная композиция с элементами танца с использованием специальных корригирующих упражнений на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой.

И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, голениями и пятками.

Вступление.

I. 1—4 — и. п.

1—2 — плечи вверх.

¹ В. Шанский «Ожившая кукла».

- 3—4 — плечи вниз.
5—6 — встать на носки.
7—8 — опуститься на всю стопу.

II. Повторить упражнения части I.

- III. 1 — руки вперед, округлить (1-я позиция) (рис. 12, а).
2 — правая рука вверх (3-я позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция) (рис. 12, б).
3 — руки вперед (1-я позиция).
4 — повторить движения счета 2 со сменой рук.
5 — руки вперед (1-я позиция).
6 — руки в стороны (2-я позиция).
7 — шаг правой ногой в сторону, правая рука вниз, коснуться ладонью стенки, шаг левой, в сторону, левая рука вниз, коснуться ладонью стенки (рис. 12, в).

IV. 1 — поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола.

- 2 — вернуться в и. п.
3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги и другой руки.

V. 5—6 — повторить движения счета 1—4.

- 1—2 — полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стенку ладонями (рис. 12, з).
3—4 — встать.
5—8 — повторить движения счета 1—4.

Первый куплет.

1. 1 — правая рука в сторону, предплечье вниз (рис. 12, д).
2 — повторить движения счета 1 с другой руки.
3 — правое предплечье вверх (рис. 12, е).
4 — повторить движения счета 3 с другой руки.
5 — наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх (рис. 12, ж).
6 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх.
7 — повторить движения счета 5 в другую сторону.
8 — выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вверх.

II. 1 — правое предплечье вниз.

- 2 — левое предплечье вниз.
3 — наклон вправо, правую руку разогнуть в сторону книзу, держась за стенку (рис. 12, з).
4 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вниз.
5 — наклоном влево повторить движения счета 3.
6 — выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вниз.

- 7 — правую руку вниз.
8 — левую руку вниз.

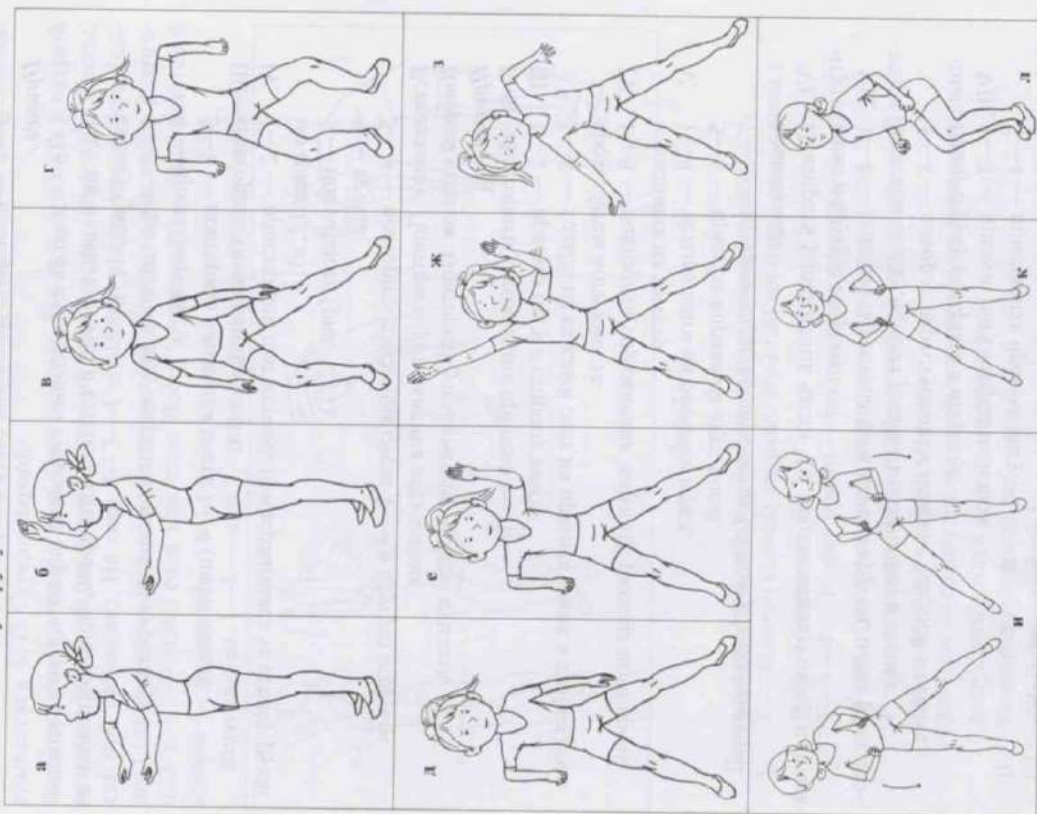


Рис. 12

III. 1—2 — полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стенку ладонями, спина прямая.

3—4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

Присев.

I. 1—8 — Ходьба с наклонами туловища вправо-влево на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку (рис. 12, и).

II. 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку.

4 — приставить ногу.

5—8 — повторить движения счета 1—4 (шаги назад).

III. Повторить упражнения части I.

IV. 1—2 — приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками (рис. 12, к).

3 — полуприсед (рис. 12, л).

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Присев.

I—II. Повторить упражнения прилева I—II.

III. 1—2 — правую ногу в сторону книзу.

3—8 — ходьба на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, затем ноги вместе.

IV. 1—8 — повторить упражнения части III, разводя ноги врозь и соединяя их вместе.

V. 1—4 — четыре шага на носках вперед.

5—6 — прыжок вправо на двух ногах.

7—8 — прыжок влево на двух ногах (лицом к основному направлению).

VI. Повторить упражнения части V с продвижением назад и прыжками в другую сторону.

VII. 1—4 — поворот переступанием налево кругом, левая рука держится за стенку, правая рука на пояс (лицом к стене).

5—8 — поворот переступанием направо (спиной к стенке), правую руку раскрыть в сторону.

VIII. 1—2 — правую ногу вперед на носок.

3—4 — приставить правую ногу.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IX—X. Повторить упражнения частей VII—VIII в другую сторону с другой ноги.

XI—XII. Повторить 2 раза упражнения части IV (ходьба на месте, ноги врозь и вместе).

«Чудак»¹

Дыхательные упражнения на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Пояснение к упражнению. Счет ведется до 4-х. На счет «1» в каждой четверке выполняется короткий резкий вдох носом (шмыгнуть носом, как при насморке). На счет 2—3—4 спокойно выпустить воздух (выдох), лучше через рот, не помогая выдоху. Можно выполнять в различных и. п. — лежа, сидя или стоя. Всего в упражнении выполняется 6 вдохов — движений.

Вступление. 1—8 — и. п. — сидя на стуле или стоя, ноги врозь.

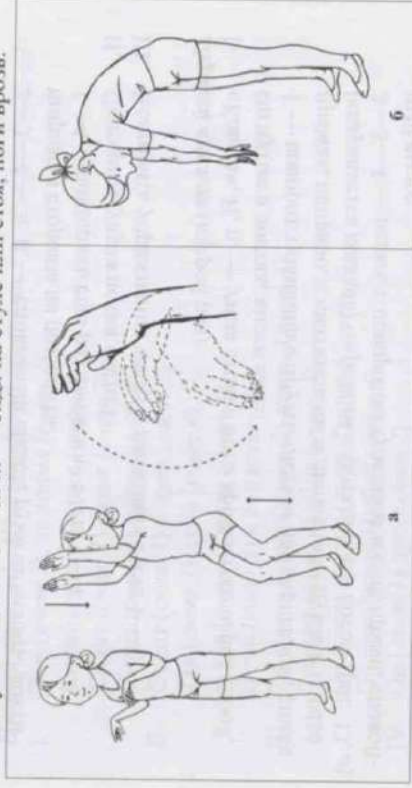


Рис. 13

Первый куплет песенки «Там, на холме, сидит чудак»

I. 1 — поворот головы направо, шумный короткий вдох носом с правой стороны.

2—3—4 — голову прямо — выдох, самостоятельно выпустить воздух, лучше через рот (широко не открывать).

1 — не останавливаясь, поворот головы налево, шумный короткий вдох носом с левой стороны.

2—3—4 — голову прямо — выдох, спокойно, самостоятельно выпустить воздух (лучше через рот).

II. Повторить упражнения части I.

III. «Маятник головой»:

1 — наклон головы вперед (посмотреть на пол) — резкий короткий вдох носом «с пола».

2—3—4 — голову прямо — выдох.

¹ В. Берковский «Там, на холме, сидит чудак» («Шотландская песенка»).

- 1 — не останавливаясь, наклон головы назад (смотреть на потолок), резкий короткий вдох носом («с потолка»);
 2—3—4 — голову прямо — выдох.
- IV. Повторить упражнения части III, движения счета 1—4.

Второй куплет

- I. «Обними плечи». И. п. — руки перед грудью, правая над левой.
 1 — резко свести руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, — резкий короткий вдох носом, можно голову отвести назад («вдох с потолка»);
 2—3—4 — и. п. — спокойный выдох, руки не менять, локти широко в стороны не разводить.
 1—4 — повторить еще раз движения счета 1—4.
- II. Повторить упражнения части I.
- III. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

Первый куплет (второй раз).

- I. «Кошка». И. п. — узкая стойка ноги врозь, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти вниз.
 1 — поворот туловища с пружинистым полуприседом, спина прямая, направо, с хватательным движением руками справа («парашаеся кошка») — резкий короткий вдох носом (рис. 13, а);
 2—3—4 — встать с поворотом туловища в и. п. прямо, спокойный выдох.
- 1—4 — повторить еще раз движения счета 1—4, но с поворотом туловища в другую сторону.
- II. Повторить упражнения части I.
- III. Повторить упражнения части I.
- IV. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

Второй куплет (второй раз).

- I. «Насос». И. п. — узкая стойка ноги врозь.
 1 — небольшой наклон вперед, спину округлить, голову вниз, руки вниз (но не касаться пола), короткий шумный вдох носом во второй половине наклона (рис. 13, б);
 2—3—4 — немного выпрямиться, руки полусогнуты — выдох, спокойно выпустить воздух.
- 1—4 — повторить движения счета 1—4 ритмично и легко, не напрягаясь и низко не наклоняясь.
- II. Повторить упражнения части I.
- III. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

Первый куплет (третий раз).

- I. «Ушки». И. п. — узкая стойка ноги врозь.
 1 — наклон головы вправо (правое ухо к правому плечу) — шумный короткий вдох носом, смотреть прямо перед собой;
 2—3—4 — голову прямо — выдох, спокойно выпустить воздух через рот.
- 1—4 — повторить счет 1—4 еще раз с наклоном головы влево.
- В конце упражнения расслабиться, отдохнуть, дыхание произвольное.

Первый куплет¹ «Шотландской песенки»

- I. Там (счет 1), на холме (счет 2),
 Сидит (счет 3) чудак (счет 4).
 Сидит (счет 1) чудак (счет 2),
 Сидит (счет 3) чудак (счет 4).
 Сидит (счет 1) и дует (счет 2)
 Так (счет 3) и сак (счет 4).
 И так (счет 1) и сак (счет 2),
 И так (счет 3) и сак (счет 4).
 III. Он (счет 1) дует (счет 2) вверх, (счет 3),
 Он дует (счет 1) вбок (счет 4),
 Он (счет 1) дует (счет 2) вверх (счет 3),
 Он дует (счет 1) вбок (счет 4),
 Он дует (счет 1) вбок (счет 2),
 Он (счет 1) дует (счет 2)
 Вдоль (счет 3) и поперек (счет 4).

Второй куплет.

- I. Он (счет 1) дует (счет 2) утром (счет 3) и в обед (счет 4).
 С меня (счет 1) сдувает (счет 2) теплый (счет 3) плед (счет 4).
 II. Сдувает (счет 1) плед (счет 2), несет (счет 3) к холмам (счет 4).
 Укрыться (счет 1), видно (счет 2), хочет (счет 3) сам (счет 4).
 Он (счет 1) хочет сам (счет 2),
 Он (счет 3) хочет сам (счет 4).

«Рок-н-ролл лежа»²

Упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

¹ Счет 1 — вдох, счет 2—3—4 — выдох.

² Любая музыка в стиле рок-н-ролл.

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову (рис. 14, а).

Вступление.

- I. 1—8 — на каждый счет подъем и опускание пяток.
- II. 1 — пятки врозь.
2 — пятки вместе.
- III. 3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).
- IV. 1—8 — на каждый счет подъем и опускание носков.
- V. 1 — носки врозь.
2 — носки вместе.
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).

Первый куплет.

- I. 1 — удар носками об пол.
2 — удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза) (рис. 14, б).
- II. 1 — толчком поставить ноги врозь на пол.
2 — толчком поставить ноги вместе на пол.
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).
- III. Повторить упражнения части I с правой ноги.
- IV. Повторить упражнения части II.
- V. 1 — удар носками об пол.
2 — удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.
3 — удар носками об пол.
4 — удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед.
5—8 — повторить движения счета 1—4.
- VI. Повторить упражнения части II.
- VII. Повторить упражнения частей I—VI.

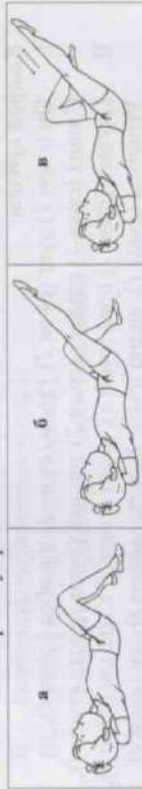


Рис. 14

Прогреш.

- I. 1—8 — на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу (рис. 14, в).
- II. Повторить упражнения части I.
- III. 1 — с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь.
2 — правое колено в сторону, пятку внутрь.
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).

IV. Повторить упражнения части III с другой ноги.

V—VI. Повторить упражнения частей I и II.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Прогреш. Повторить упражнения прогирша.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

«Солдатики»!

Упражнение на формирование правильной осанки.

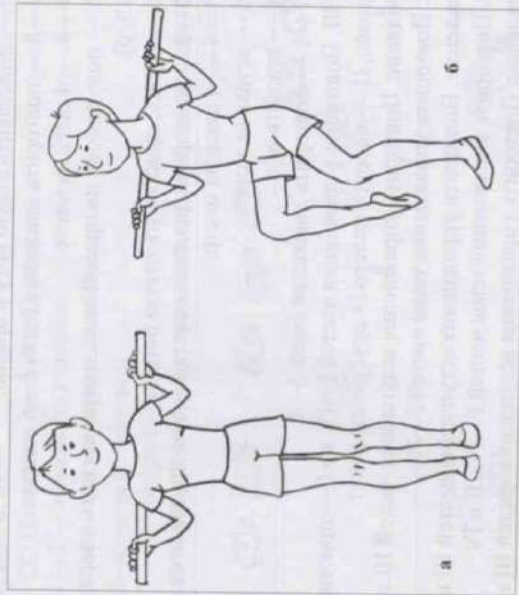


Рис. 15

Вступление.

- I—II. И. п. — стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями (рис. 15, а).
- III. 1 — поднять плечи.
2 — опустить плечи.
3 — полуприсед.
4 — встать.
5—8 — повторить движения счета 1—4.
- IV. 1 — опустить голову.
2 — поднять голову, принять и. п.
3 — повернуть голову направо.

«Кукушка», муз. А. Варламова.

- 4 — поворот головы, принять и. п.
 5—6 — повторить движения счета 1—2.
 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

- I. 1—4 — четыре шага на месте.
 5—6 — приставной шаг влево.
 7—8 — приставной шаг вправо.
- II. 1—4 — 4 шага на месте.
 5 — поворот направо.
 6 — приставить левую ногу к правой.
 7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.
- III. 1—4 — 4 шага на месте.
 5 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед (рис. 15, б).
 6 — встать, приставить левую ногу.
 7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.
- IV. 1—4 — 4 шага на месте.
 5 — встать на носки.
 6 — принять и. п.
 7—8 — повторить движения счета 5—6.
- V—VIII. Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления частей III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы частей I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления частей III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы частей I—IV, III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления частей III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы частей I—IV.

«На море»¹

Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости). Упражнения рекомендованы В. Аветисовым, Ю. Манделем.

Вступление. Представьте себе, что ваш указательный палец — карандаш: будем сопровождать его взглядом на протяжении всего упражнения.

Первая часть.

- I. 1—4 — «чертить» кончиком пальца справа налево «линию горизонта на море».
 5—8 — «чертить» «линию горизонта» слева направо (рис. 16, а).
 II. 1—4 — «рисовать» полукруг («лодочку») внизу справа налево.
 5—8 — «рисовать» «лодочку» слева направо (рис. 16, б).

¹ Выполняется под любую спокойную мелодию.

- III. 1—4 — «рисовать» сверху справа налево полукруг («радугу»);
 5—8 — «рисовать» слева направо (рис. 16, в).

IV. Повторить часть III.

- V. 1—8 — «рисовать» справа налево круг («солнышко»).

- VI. 1—8 — «рисовать» «солнышко» в другую сторону (рис. 16, з).

- VII. 1—4 — правую руку разогнуть вперед, посмотреть на кончик пальца («плловец»);
 5—8 — медленно приближать кончик пальца правой руки к носу, левую руку разгибать вперед («плловец плывет к берегу») (рис. 16, д).

VIII—IX. Повторить часть VII (2 раза).

- X. 1—2 — поморгать глазами.

- 3—4 — «зжмуриться от солнышка».

- 5—6 — расслабиться.

- 7—8 — открыть глаза.

Вторая часть. Повторить упражнения первой части с другой руки.

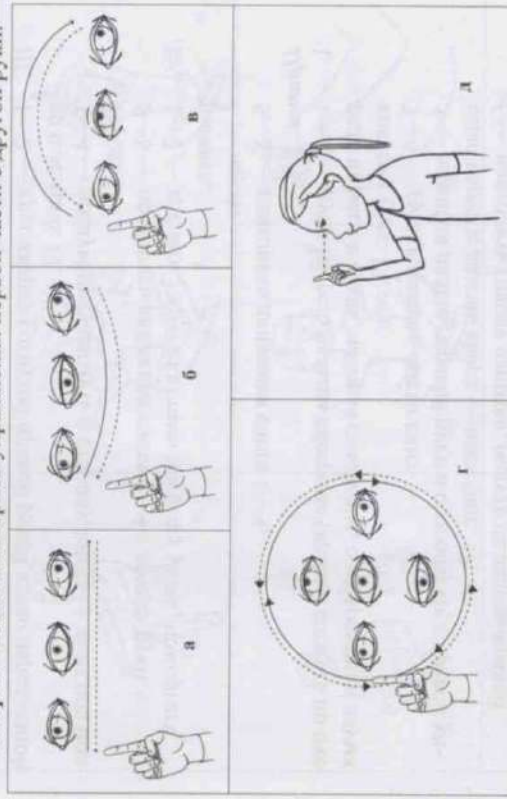


Рис. 16

«Песня волшебника Сулеймана»¹

Упражнение образного характера. Направлено на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

¹ «Песня волшебника Сулеймана», муз. М. Минкова, сл. Ю. Энгина.

Вступление.

И. п. — сед по-турецки у гимнастической стенки, спина и затылок касаются стены, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, пальцы врозь («крылышки») (рис. 17, а).

1. 1—2 — наклон головы вперед с поворотом головы направо (поклон вправо).
- 3—4 — повторить движения счета 1—2 («поклон» влево).
- 5—8 — повторить движения счета 1—4.

Первый куллет.

- I. 1—2 — правая рука на грудь (рис. 17, б).
3—4 — левая рука на грудь (скрестно) (рис. 17, в).
5—8 — согнутые руки развести в стороны, ладонями кверху (рис. 17, г).
- II. 1—4 — круг правой кистью кверху, пальцы в кулаке, затем разогнуть пальцы, ладонь в сторону — наружу (рис. 17, д).
5—8 — повторить движения счета 1—4 левой рукой.
- III. 1—2 — круг кверху согнутой правой рукой влево перед лицом до и. п. (рис. 17, е).
3—4 — правую руку согнуть в сторону, кисть — вниз под подбородок.
5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.
- IV. 1—3 — сделать 3 круга кистями вперед у ушей, поморгать глазами.
4 — пауза.
5—8 — повторить движения счета 1—4.

Присев.

- I. 1—2 — руки вперед, пальцы «всвром» (врозь), согнуть по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца, одновременно двумя кистями (рис. 17, ж).
3—4 — руки к плечам, локти вниз.
5 — разгибая пальцы правой руки в сторону, круг правой кистью наружу, ладонь вверх — вдох (рис. 17, з).
6 — повернуть голову направо, подуть на ладонь правой руки — выдох.
7—8 — повторить движения на счет 5 и 6 с левой руки.
- II. 1—4 — руки вверх, соединить ладони над головой, затем опустить до уровня груди (рис. 17, и).
5—8 — выполнить 4 «цепочки» — соединить поочередно разные пальцы с большими пальцами обеих рук.
- III. 1—4 — соединить ладони на уровне груди, локти в стороны и зигзагообразно поднять их вверх (рис. 17, к).

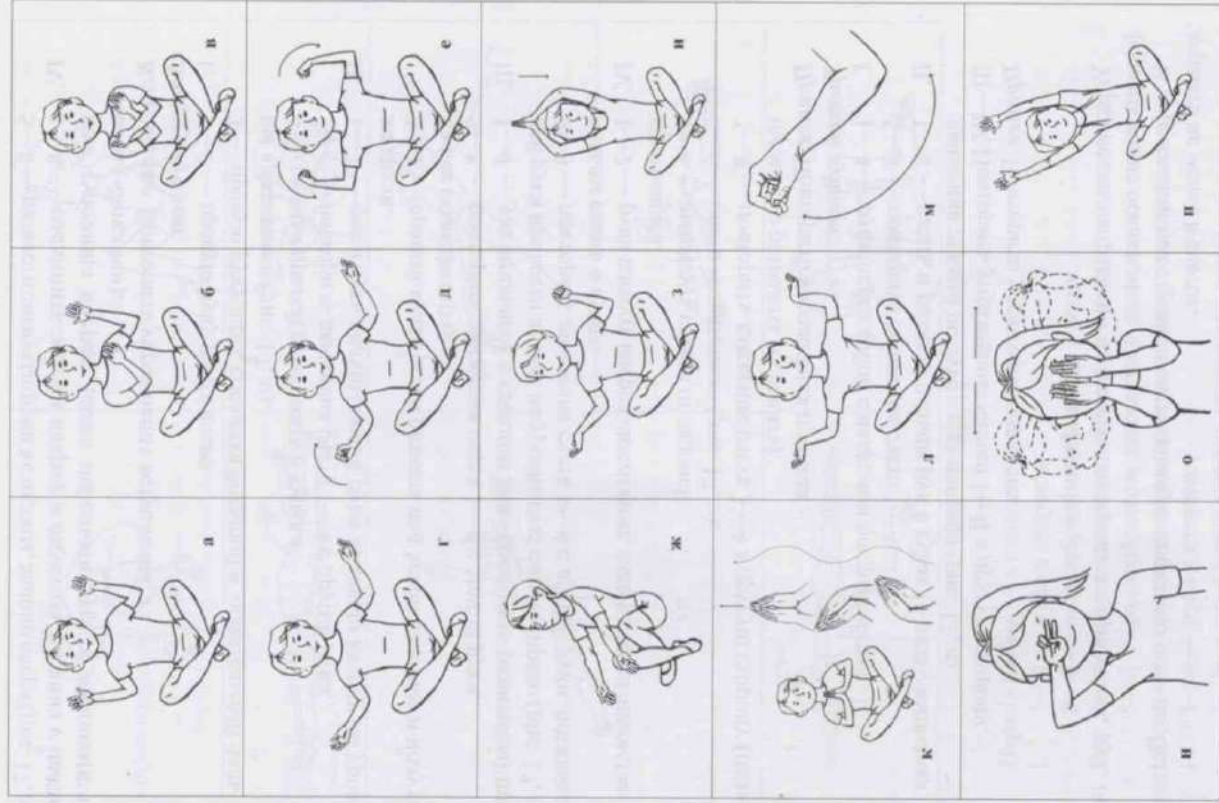


Рис. 17

5—8 — развести согнутые руки в стороны, ладони вверх (рис. 17, л).
 IV. 1—8 — соединить ладони сверху и опустить их вниз с наклоном туловища вперед, делая небольшие круги ладонями от себя («поклон»).

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Второй куплет.

- I. 1—2 — правую руку вверх влево.
 3 — правую руку вниз, соединяя большой и указательный пальцы в «колечко» (рис. 17, и).
 4 — пальцы правой руки сжать в кулак.
 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.
- II. 1—2 — разогнуть пальцы левой руки ладонью кверху на уровне груди.
 3—4 — правый кулак резко разжать над левой ладонью и подуть на нее («как факир»).
- III. 1—4 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.
 5—8 — указательным и средним пальцами (чуть разведены) правой руки провести линию на уровне глаз слева направо (рис. 17, н).
 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки, остальные пальцы сжать в кулак.
- IV. 1—2 — руки согнуть вперед, локти вниз, ладони перед лицом (закрывать лицо).
 3—4 — выгнуть справа от ладоней.
 5—6 — опять «спрятаться» (рис. 17, о).
 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону (пальцы можно разводить и сводить).

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

- I. 1—4 — руки перед собой с наклоном вперед («брасс»);
 5—8 — повторить движение счета 1—4.
- II. 1—8 — сжать и разжать пальцы рук в кулак (4 раза), выполняя движения руками по дуге слева направо (рис. 17, п).
- III—IV. Повторить упражнения частей I—II в другую сторону.

Припев. Повторить упражнения припева.

«Дельфин»¹

Упражнение направлено на вытяжение мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки.

В упражнении нет строгого счета: каждую принятую позу необходимо держать не менее 8 счетов.

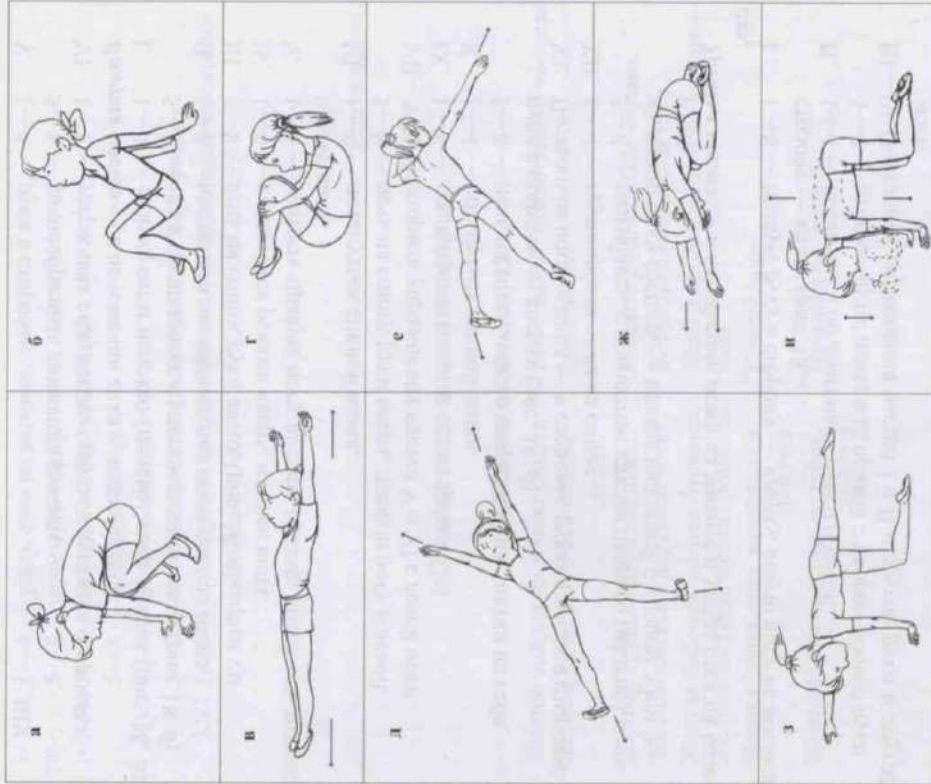


Рис. 18

Первая часть — в положении стоя.

- I. 1—4 — руки в стороны.
 5—8 — волнообразные движения руками.
- II. 1—4 — руки в стороны — кверху.
 5—8 — волнообразные движения руками.
- III. 1—8 — потянуться руками в стороны — кверху.
- IV. 1—4 — руки в стороны.
 5—8 — руки перед грудью, правая над левой.

¹ Pan Dana «The Good, The Bad and The Ugly».

- V. 1—4 — руки в стороны.
5—8 — волнообразные движения руками.
- VI. 1—8 — удерживая положение, тянуться руками в стороны.
- Вторая часть** — в положении сидя и лежа на спине.
- I. 1—4 — с поворотом направо (налево) упор присев (рис. 18, а).
5—8 — сед в группировке с упором руками сзади (рис. 18, б).
- II. 1—8 — удерживая положение, тянуться спиной назад.
- III. 1—8 — лечь на спину, руки вверх (рис. 18, в).
- IV. 1—8 — потянуться руками вверх, ногами вниз.
- V. 1—8 — согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.
- VI. 1—4 — потянуться спиной назад.
5—8 — лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.
- VII—VIII. Повторить упражнения частей V и VI с левой ноги.
- IX. 1—8 — группировка лежа на спине (рис. 18, г).
- X. 1—4 — потянуться спиной назад.
5—8 — лечь на спину, ноги в стороны кинзу, пятки на себя, руки в стороны — кверху (рис. 18, д).
- XI. Потянуться ногами вниз — в стороны, руками вверх в стороны.
- XII. 1—4 — группировка лежа на спине.
5—8 — разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки.
- Третья часть** — в положении лежа на животе и упоре стоя на коленях.
- I. 1—8 — правую руку в сторону — кверху, левую ногу на носок в сторону — книзу (рис. 18, е).
- II. 1—4 — потянуться по диагонали рукой и ногой.
5—8 — руки согнуть: левая над правой с упором лбом о руки.
- III—IV. Повторить упражнения частей I и II с другой руки и другой ногой.
- V. 1—8 — через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу (рис. 18, ж).
- VI. 1—8 — потянуться руками вверх.
- VII. 1—8 — упор, стоя на коленях.
- VIII. 1—8 — упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол (рис. 18, з).
- IX. 1—4 — потянуться правой рукой и левой ногой.
5—8 — и. п. — упор, стоя на коленях.
- X—XI. Повторить упражнения частей VIII и IX с другой руки и ноги.
- XII. 1—8 — сед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

XIII. 1—4 — упор, стоя на коленях.

5—8 — прогнуть спину.

XIV. 1—4 — выгнуть спину (рис. 18, и).

5—8 — прогнуть спину.

XV. 1—4 — выгнуть спину.

5—8 — поочередно ставя ноги, принять упор присев.

XVI. 1—8 — с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в о. с.

Приложение 3

Гимнастика под приговорки

«Желтая песенка» [15]

Желтое солнце на землю глядит, *Руки вверх, потянулись, подняли*
Желтый подсолнух за солнцем *глаза вверх.*

следит.

Желтые груши на ветках висят. *Качание руками влево-вправо.*

Желтые листья с деревьев летят. *Встряхивание руками вниз.*

Желтая бабочка, желтая букашка. *Махи руками в стороны — вверх —*

вниз.

Желтые лютики, желтая ромашка. *Приседания.*

Желтое солнышко, желтенький

песочек,

Желтый цвет радости, радуйся, *Прыжки на месте.*

дружочек.

«Кошкина зарядка» [13]

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Посмотрите, у кошки

Разминает лапы кошка.

Тянется-потянется, малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик,

Поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает,

Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала
И тихонечко сказала: «Мяу!»

М. Карпушина

«Белый снег» [15]

Белый снег, пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.
И под утро снегом
Поле забелело,
Точно пеленою
Все его одело.
*Руки через стороны вверх, поворачи-
вания руками над головой.
Присели, руки опустили на пол.
Встали, покружились на месте.
Руки на пояс, повороты туловища
влево-вправо.
Присели, руки опустили на пол.*

«Муравьи» [13]

*Дети встают друг за другом, кладут руку на правое плечо стоящего
впереди и идут в полуприседе.*

Если трудно, муравей
Позовет своих друзей.
И все вместе по тропинке
Тащат весело травинки.
М. Дружнина

«Кто живет у нас в квартире?» [15]

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять,
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой сверчок, щегол и я —
Вот и вся моя семья.
*Дети хлопают в ладоши.
Шагают на месте.
Выполняют прыжки на месте.
Шагают на месте.
Хлопают в ладоши.
Выполняют наклоны туловища
влево-вправо, повороты туловища
влево-право.
Хлопают в ладоши.*

«Весело в лесу» [15]

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
Прыжки на месте.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык?

Вот лиса идет по лесу.
Кто там скачет, интересно?

Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.

Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе?

Тренировки помогают!
И зайчата убегают.

Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса.

Тяжело вздыхает,
Садится, отдыхает.

«Три медведя» [13]

Старший мишка лапой топ,
Лапой топ, лапой топ.

И другою лапой топ,
Топ-топ, топ-топ, топ-топ-топ!

Средний мишка лапой хлоп,
Лапой хлоп, лапой хлоп.

Громко-громко
Хлоп-хлоп-хлоп,
Хлоп-хлоп-хлоп!

А Мишутка по коленкам
Шлеп-шлеп-шлеп,
Шлеп-шлеп-шлеп,
А Мишутка по коленкам
Шлеп-шлеп-шлеп,
Шлеп-шлеп-шлеп!

Ударяют ладонями по коленкам.

Финская народная игра

«Мишка» [13]

Мишка до пяти считает,
Мишка гири поднимает.
*Дети разводят руки в стороны,
сжимают пальцы в кулаки, с си-
лой сгибают руки к плечам и раз-
водят их в стороны.*

Раз, два, три, четыре, пять,
Буду гири опускать.

*Поднимают руки вверх, напрягая
мышцы.
Опускают руки вниз и расслабля-
ют их.*

«Мартышки» [11]

Мы — веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску,
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы всем состроим.
Как скажу я цифру «три» —
Все с гримасами замри!
Раз, два, три!

*Дети выполняют «пружинку», сгиба-
ют руки в локтях, ладони развернуты
вперед, пальцы разведены.
Выполняют движения по тексту сти-
хотворения.*

«Зайчик» [11]

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Посмотри, как зайка встал,
Как головку он поднял.
Шейкой, спинкой потянулся
И назад слегка прогнулся.
Лапка на шейке, лапка на спинке.
Пряменький зайка, как на картинке!
Посмотри-ка на себя!
Вот он — я! Какой он — я?

М. Картушина

«Азробика» [11]

Если с детства вам по вкусу
Пирожки и вермишель,
То, конечно, для праздника
*Дети делают выпад правой ногой
вправо, вытягивая правую руку в
сторону. То же повторяют влево.*

Вы отличная мишень.
Но ошибочное мнение,
Будто стройным стать нельзя.

Повторяют движения 4 раза.

В этом деле вам поможет
Азробика, друзья!

*Поставив руки на пояс, поочеред-
но поднимают и опускают плечи.
Резко отводят в сторону правую
руку.*

Азробика,

Отводят в сторону левую руку.

Азробика!

Скрещивают руки перед собой.

Азробика, азробика!

*Поочередно отводят руки в сто-
роны.*

А!

Наклоняются вперед, руки вперед.

Э!

*Выпрямляются, руки скрещивают
на груди.*

Ро!

Кладут руки за голову.

Би!

Приседают.

Ка!

Подпрыгивают, поднимая руки вверх.

(Авторы движений — М. Гичкина, М. Картушина.)

Для мышц шеи [11]

Ах ты гадкий, ах ты грязный,
Неумытый поросенок!

*Дети наклоняют голову вправо-
влево.*

Ты чернее трубочника,
Полобуйся на себя!

Наклоняют голову вперед-назад.

У тебя на шею вакса,

*Выполняют круговые движения
головой вправо-влево.*

У тебя под носом клякса,

Наклоняют голову вправо-влево.

У тебя такие руки,

Наклоняют голову вперед-назад.

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя!

К. Чуковский

«Буквы» [11]

Какая буква подбоченясь стоит? Дети наклоняются вправо-влево,
(Ф) руки на поясе.

Какая буква пугалом в огороде
торчит? (Г) Поворачивают корпус
вправо-влево, руки в стороны.

Какая буква подъемным краном
и вытягивают вперед, выполняют
наклоны вниз.

Какая буква комаром пищит? (З)

Какая буква свистеть умеет? (С)

Какая буква волком воет? (У)

Прямые руки сцепляют в «замок»
и вытягивают вперед, выполняют
наклоны вниз.
Приседают с хлопком перед собой,
наклоняя голову вниз.
Руки вдоль туловища. Прогибают
корпус назад.
Выполняют прыжки различных
видов. Между прыжками под-
нимают руки вверх и, слегка по-
качиваясь, протяжно тянут звук
«у-у-у».

«В лесу» [11]

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали —
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули —
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем —
Это к нам птицы летят.
Как они сядут — покажем:
Крылья сложили назад.

«Я иду!» [11]

Я иду песочком!
А я иду пешочком!
Я иду с миской!
А я иду с Мишкой!
Я — за малиной!
А я — за Мариной!

Дети идут: на носках,
топающим шагом,
на пятках,
на внешнем своде стопы,
с выпадами,
маршивым шагом.

М. Яснов

«В речке» [11]

Речка в лодочке качала
«Лодочка». И. п. — лежа на животе,
сцепленные в «замок» руки за головой.

Мальчугана у причала.
Зацепился за крючок
Рыбачку речной бычок.

Дети одновременно поднимают верх-
нюю часть туловища, руки и ноги.
И. п. — лежа на спине. Садятся из по-
ложения лежа.

Рыбачок, теперь ты где?
Брассом плаваю в реке
И в воде играю,
Ножками болтаю.

И. п. — лежа на спине. Поднимают
прямые ноги вверх.

Т. Куликовская

«Ветер» [26]

Ветер в поле прилетел —
вы-ы, вы-ы.
Колокольник зазвенел —
дннь, дннь.

И. п. — сесть на стул, руки опустить.
Махи руками, вперед вверх-вниз. На-
клон головы вправо-влево.

А зеленые листочки —
ши-и, ши-и —
Зашумели над цветочком —
чи-и, чи-и.

Поворот головы вправо-влево.
Покачивать плечами одно вверх, дру-
гое вниз — вверх — вниз с легким на-
клоном корпуса вправо-влево.

Ветер в поле разрезвился —
ву-у, ву-у.
Стебелек к земле склонился —
ду-у, ду-у.

Махи рук с поворотом корпуса
вправо-влево.
Наклоны головы вперед-назад.

«Сидит белка» [11]

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнышке усатому.

Наклоны головы вправо-влево.
Наклоны головы вперед-назад.
Круговое вращение головы вправо
и влево.

Русская народная потешка

«Бревнышко» [23]

И. п. — лежа на спине, прямые руки вверх за головой.
1—4 — «покатиться» в правую сторону, держа руки и ноги прямыми.

5—6— и. п.

То же выполнить в левую сторону.

«Мы разминку начинаем» [15]

Мы разминку начинаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнет спина у всех.
Начинаем приседанья —
Раз, два, три, четыре, пять,
А теперь три раза нужно,
Как лягушки, проскакать.
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнет спина у всех.

«Качаем Лялю» [19]

«Баю, баю, люли...»: садьте на пол и скрестите ноги. Поднимите к груди стопы ноги, обнимите ее руками. Качивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Котяга» [26]

На ковре котят снят. Мур, мур. Дети ложатся на пол, на бок, закрывают глаза, тихо и сонно мурлычут.
Просыпаться не хотят. Мур, мур. Поворачиваются на другой бок.
Вот на спинку повернулись, Поворачиваются на спину.
Потянулись Кладут руки за голову. Тянутся ногами и руками. Садятся.

«Веселая прогулка» [26]

И. п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены.
Вы куда помчались ножки, Движение стопами вверх-вниз.
По тропинке, по дорожке?
А за ними, словно мяч, Руки поднимаются, вытягиваются вперед — движение кистями рук вверх-вниз.
Припустились руки вскачь.

Руки-ноги, руки-ноги побежали по дороге.
Вверх на горку взобрались.

Кувыркочком скатились вниз.

Кисти рук и стопы двигаются вместе вверх-вниз.
Ноги поднимаются вверх в такт стихам.

Руки обхватывают колени, и нос «прячется» в колени (или выполачивается «ролик»).

«Веселые гуси» [26]

И. п. — сесть на пол, ноги скрестить.

Жили у бабуси два веселых гуся.
Один серый, другой белый,
Два веселых гуся.

Вытянули шеи: у кого длиннее,
Один серый, другой белый,
У кого длиннее.

Мыли гуся лапки в луже у канавки.
Один серый, другой белый,
У кого длиннее.

Вытягивание ног, поворот стоп
вправо-влево.
Поворот головы вправо-влево.
Наклон к ногам.

Ноги скрестить, руки на коленях.
Наклон корпуса вправо-влево.
Поворот корпуса вправо-влево.
Наклон головы к плечу.

Поднять руки вверх.
Наклон вперед до пола (или скручивание с наклоном вперед).

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.
Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.

«Слон» [26]

Ходьба на прямых ногах.
Наклоны головы вперед-назад.

Шел по лесу слон, слон,
Головой качал он,

И ушами в такт хлопал слон
Вот так, так.
Шел по лесу слон, слон,
Головой качал он,
И ушами в такт хлопал слон
Вот так, так.
Шел по лесу слон, слон,
Головой качал он,
И ушами в такт хлопал слон
Вот так, так.

«Бабочка» [19]

Бабочка села на цветок.
Бабочка тянется к солнышку.
Бабочка машет крыльями.
Бабочка пьет нектар.
На выдохе тянуть голову вверх,
выпрямляя спину и сильнее разво-
дя колени в стороны; на вдохе рас-
слабиться.
Колени сводить и разводить, по-
качивая ими.
На выдохе наклонить корпус впе-
ред, одновременно опираясь лок-
тями в бедра; на вдохе выпрямить
корпус и расслабиться.

«Рыбалка» [26]

И. п. — сед на полу, ноги вытянуты вперед. Упражнение можно вы-
полнять в паре, сев друг против друга и взявшись за руки.
Тяну, тяну. Рыбку ловлю.
В кошель кладу. Домой несу.
Щурки — в кучки,
Плотички — в полички,
Ершок — в горшок.
Наклоны вперед-назад.
Наклоны право-влево.
Повороты право-влево.
Сначала, слегка откинувшись на-
зад, вытянуть вперед уголок руки
и ноги, а затем, согнув их, сгруппи-
роваться, обхватив колени руками.

«Сурья — чандра» [26]

Сурья (солнце) — стоя вытянуться, руками к солнцу.
Чандра (луна) — ухватить на пол.

«Ножки» [15]

Дети выполняют движения по тексту.

Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки,
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке...
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живем.
И ножки накрест — опускайся
И команды дожидайся.
А когда скажу: «Вставай!» —
Им рукой не помогай.
Ножки прямо, ножки врозь,
Ножки вместе, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам?

«Велосипед» [26]

И. п. — лежа на полу, на спине, ноги подняты вверх.
Поехали, поехали в орешник Дети крутят «педали велосипеда»
за орехами! вперед,
Ехали, поехали с грибами назад.
да орехами!
Прямо да прямо. Бух... яма! Выполняют «ролики».

«Косицы» [26]

Мы сено косили, косили, косили. Движение рук право-влево.
Мы сено носили, носили, носили. Движение рук вверх-вниз.
На сено упали, упали, упали. Движение рук к себе (обнима-
ющие).
Мы сено собрали, собрали, собрали. Мягкое падение — оседание на
пол.

Самомассаж

«Дождик» [13]

Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,
Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал,
И устал, и перестал.
И. Токмакова

Легко, в ритме стихотворения дети постукивают пальчиками по бедрам от колена вверх. Делают плавные движения ребрами ладоней. Поглаживают ладошками.

«Лисонька» [10]

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала,
Растирать все лапки стала —
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну красавица лиса!
До чего же хороша!
М. Карлушина

Дети выполняют движения соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т. д. «Красуясь», дети выполняют повороты корпуса влево-вправо, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

«Снеговик» [13]

Раз — рука, два — рука.
Лепим мы снеговика.
Три — четыре, три — четыре,
Нарисуем рот пошире.
Пять — найдем морковку для носа,
Угольки найдем для глаз.

Дети вытягивают вперед одну руку, потом другую. Имитируют лепку снежков. Поглаживают ладошками шею. Кулачками растирают крылья носа.

Шесть — наденем шляпу косо,
Пусть смеется он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь —
Мы плясать его попросим.

Приставляют ладони ко лбу «ковырьком» и растирают лоб. Поглаживают колени ладошками.

В. Степанов

«Блины» [13]

Ой, лады! Ой, лады!
Мы блинов напекли.
Первый дадим зайке,
Зайке-попрыгайке,
А второй — лисичке,
Рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке,
Бурому братишке,
Блин четвертый котнику,
Котнику с усами,
Пятый блин поджарим
И съедим его мы сами.

М. Карлушина

«Строим дом» [13]

Целый день тук да тук,
Раздается звонкий стук.
Молоточки стучат,
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат,
Строим домик для бельчат.
Этот дом для белочек,
Этот дом для зайчиков,
Этот дом для девочек,
Этот дом для мальчиков.
Вот какой хороший дом,
Кисти к плечу.

Дети похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу. Похлопывают по правой руке. Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти к плечу. Поколачивают по правой руке круговыми движениями. Растирают правую руку. Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу. Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.

Как мы славно заживем,
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать.

*Поглаживают ладонью правую руку.
Выполняют скользящие хлопки ладоней
друг о друга («тарелочки»).*

«Рукавицы» [10]

Вяжет бабушка Лисица
Всем листьям рукавицы:
Для лисички Оли,
Для лисенка Коли,
Для лисички Маши,
Для лисенка Саши,
А для Катеньки-лисички
Маленькие рукавички!
В рукавичках, да, да, да,
Не замерзнем никогда!

М. Карлушина

*Дети имитируют вязание.
Поочередно загибают пальцы,
начиная с большого, заканчивая
мизинцем.
Растирают ладони.
Хлопают в ладоши.*

«Труба» [10]

Ба-ба-ба —
На крыше есть труба.
Бу-бу-бу —
Надо чистить трубу.
Бы-бы-бы —
Валит дым из трубы!
И. Мусова

*Дети проводят всеми пальцами по лбу
от середины к вискам (7 раз).
Кулачками проводят по крыльям носа
(7 раз).
Растирают ладонями уши.*

«Ежик» [10]

Жа-жа-жа,
Мы нашли в лесу ежа.
Жу-жу-жу —
Подошли мы к ежу.
Ужа-ужа-ужа —
Вперед большая лужа.
Жок-жок-жок,
Надень, ежик, сапожок.
М. Карлушина

*Дети слегка поглаживают паль-
цами, проводят по лбу (7 раз).
Слегка касаясь пальцами, прово-
дят по щекам (7 раз).
Приставляют ладони ко лбу «ко-
зырькам» и растирают лоб дви-
жениями в стороны — вместе.
Руками массируют крылья носа.*

«Умывание» [11]

Знаем, знаем — да, да, да,
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-немножку —
Нет, не понемножку —
Посмелей!
Будем умываться веселей!

Н. Пикунева

*Дети поочередно массируют
каждый палец.*

*Энергично растирают ладони и
кисти рук.*

«Вышел зайчик погулять» [11]

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Но охотник не попал,
Серый зайчик убежал.

Детская считалка

*Дети приставляют ладони ко лбу,
пальцы выпрямлены и прижаты друг к
другу («козырек»), и растирают лоб.
Кулачками массируют крылья носа.
Всей ладонью растирают уши.*

«Умывалочка» [11]

Надо, надо нам помыться.
Где тут чистая водица?
Кран откроем — ш-ш-ш.

*Дети хлопают в ладоши.
Показывают руки то вверх ладо-
нями, то тыльной стороной.
Делают вращательное движение
кистями («открывают кран»).*

Щечки, шейку мы потрем
И водичкой обольем.

*Энергично поглаживают щеки и
шею движениями сверху вниз.
Мяско поглаживают ладонями
лицо от лба к подбородку.*

«В январе» [11]

Много снега во дворе.
В январе, в январе
Много снега во дворе.

*Массаж биологически активных точек для профилактики простуд-
ных заболеваний.
Дети проводят большими пальца-
ми рук по шее.*

Снег на крыше, на крылечке.

Солнце в небе голубом.

В нашем доме топят печки,

В небо дым идет столбом.

Кулачками энергично проводят по
крыльям носа.

Растирают ребрами ладоней лоб.

Раздвигают указательный и сред-
ний пальцы, кладут их перед и за
ушами и массируют эти точки.

«Красим» [11]

Раз и два! Раз и два!

Начинается игра!

Красим крылья и живот,

Красим грудочку и хвост,

Красим спинку,

Красим ножки,

Гребешок покрась немножко.

Вот какой стал пегушок —
Ярко-красный гребешок.

М. Картушина

Дети труют ладони друг о друга.

Поглаживают ладонями руки,
живот, грудь, поясницу, ноги,
голову.

Ставят руки на пояс, горделиво
выпрямляются и делают несколь-
ко потуборотов вправо-влево.

«Неболейка» [11]

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладоньку держим козырьком.

Дети поглаживают ладонями шею
мягкими движениями сверху вниз.
Указательными пальцами растира-
ют крылья носа.

Прикладывают ко лбу ладони «ко-
зырькам» и растирают его движе-
ниями в стороны — вместе.

«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем — да-да-да! —
Нам простуда не страшна!

М. Картушина

«Тили-бом» [11]

Тили-тили, тили-бом!

Дети загибают вперед ушные
раковины и отпускают их так,
чтобы ощутили хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивают мочки вниз и в
стороны.

Массируют козеток.

Массируют вершину завитка.

Растирают ладонями уши.

Поглаживают уши ладошками.

Жалко мне зайчишку:

Носит зайка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнышке компресс!

«Солнышко» [11]

Солнце утром рано встало,
Всех детишек приласкало.

А. Савина

Гладит грудку,

Массируют «дорожку» вдоль
передне-срединного меридиана по
спирали снизу вверх.

Гладит шейку,

Поглаживают шею большими
пальцами рук сверху вниз.

Гладит носик,

Кулачками растирают крылья
носа.

Гладит лоб,

Проводят пальцами по лбу от
середины к вискам.

Гладит ушки,

Ладонями растирают уши.

Гладит ручки.

Растирают ладошки.

Загорают дети. Вот!

М. Картушина

Поднимают руки вверх.

«Что делать после дождика?» [11]

Массаж биологически активных точек для профилактики простуд-
ных заболеваний.

— Что делать после дождика?

Дети энергично массируют «до-
рожку» по спирали от уровня сосков
вдоль передне-срединного меридиана
до яремной ямки.

— По лужицам скакать!

Большими пальцами рук мягко погла-
живают шею сверху вниз (3 раза).

— Что делать после дождика?

Сильно раздвинув указательные и
средние пальцы, кладут их перед и за
ушами и с силой растирают кожу.

— Кораблики пускать!

*Сжав руки в кулаки, возвышенными
больших пальцев растирают крылья
носа (3 раза).*

— Что делать после дождика?

*Кладут три пальца на середину лба и
массируют, мягко надавливая.*

— На радуге качаться!

*Слегка касаясь пальцами, проводят
по лбу (3 раза).*

— Что делать после дождика?

Энергично растирают ладони.

— Да просто улыбаться!

*Протягивают ладони вперед и улы-
баются.*

В. Давыко

Точечный массаж [23]

В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли (начало наборов-ных дуг).

Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок (переносица).

Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим (крылья носа).

Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись (углы нижней челюсти).

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть (мочки ушей).

Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть (ладони).

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть (спина (кача-ние)).

«Солнечный зайчик» [19]

Выполнение упражнения может сопровождаться такими словами:

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот — погладь его там. Смотри: он побежал вверх. И еще раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину. Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот такой веселый зайчик».

Массаж спины «Барабан» [11]

— Бам! Бам! Что за гам?

Дети постукивают кулачками.

Как шуметь не стыдно вам?!

— Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли — Покалечивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

Поглаживают ладонью.

— Бам! Бам! Стыд и срам!

Я конфет сам вам дам!

«Улитка» [11]

(по китайской методике)

*Дети трут указательные пальцы, массируют носдри сверху вниз и
снизу вверх (10—20 раз).*

От крылечка до калитки

Три часа ползли улитки,

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки.

«Как у Буратино» [19]

Лепим нос, как у Буратино.

*Дети пальцами массируют нос от
переносицы к кончику.*

Рисуем носом.

*«Рисуют», например домик и сол-
нышко.*

«Веселый мяч» [26]

Это точечный массаж, который используется для профилактики ОРЗ. Это хорошо исполнять в осенне-весенний период, когда повышается риск простудных заболеваний. Каждая точка массируется указательным пальцем: для девочек — левой руки, для мальчиков — правой руки. Массаж производится с легким давлением, массирующим круговым движением пальца по часовой и против часовой стрелки.

1. По камням бежала речка веселая, на волнах веселый прыгал мяч (точка посередине груди).

2. Прыгал, вдрог в пещере очутился, на волнах на месте закружился (точка в ярменной выемке).

3. Развернулася, вспенилася река, разделилась на два ручейка (две точки у носдрей).

4. Каждый побежал своей дорогой, по глухим оврагам и пологам (две точки под ушами).

5. Обежал утесы и равнины, пробежал зеленые долины (точки на шее со стороны спины, массируем тремя пальцами).

6. До далекой Африки добрался и в песках пустыни затерялся (точка на седьмом шейном позвонке).

Массаж головы [11]

- Лейся, лейся, ручеек,
Дети массируют подушечками
пальцев кожу головы, постепенно
продвигаясь круговыми движения-
ми от виска к макушке.
Мойся, каждый волосок.
То же, но одна рука массирует
кожу головы от лба к макушке, а
другая — от затылка к макушке.
Гребешком расчешу,
Пальцами расчесывают волосы от
висков к макушке.
Волоски уложу.
То же, но одной рукой расчесы-
вают волосы от лба к макушке, а
другой — от затылка к макушке.
Чтобы голова была
Проводят ладонями поглажива-
ющим движением по голове ото
лба к затылку.
И чиста,
Кладут обхватывающим движе-
нием одну руку на лоб, а другую на
затылок.
И умна.
То же, но руки поменять местами.

Массаж ушей [11]

- Чтобы уши не болели,
Дети пальцами мягко разминают
Разомнем мы их скорее,
ушную раковину.
Вот стисбаем, отпускаем,
Пальцами сгибают ухо и отпу-
И опять все повторяем,
скают его.
Козелок мы разомнем,
Большим и указательным пальца-
По уху пальчиком ведем,
ми растирают козелок. Проводят
указательным пальцем по краю
ушной раковины.
Сильно-сильно растираем.
Ладонями энергично растирают
М. Карпушина
уши.

«Лепим ушки» [19]

- Лепим, лепим ушки детям
Дети разминают ушные ракови-
и зверюшкам:
ны сверху вниз и снизу вверх.
Чуткому зайчонку,
Тянут за уши вверх.
Мудрому слоненку,
Тянут за мочки ушей вниз.

Веселой обезьянке,
Собачке Каштанке.

И себе слепили,
Крепко прилепили,
Пальником пригладили,
Ладоньками погладили.

«Бурундуку» [10]

Щечка, щечка —
Дети поглаживают лоб, щеки,
Два мешочка,
крылья носа от центра к вискам.
Три-четыре корешочка,
Надавливают пальцами на пере-
носию, середину бровей, делая
вращательные движения по
часовой стрелке, затем против
часовой стрелки.

Пять брусничек,
С усилием надавливая, прово-
дят указательными пальцами по
бровям.

Шесть морошек,
Закрывают глаза и мягко погла-
живают веки.
Семь букашек,
Надавливая на крылья носа, про-
Восемь мошек...
водят пальцами от переносицы к
носовым пазухам.

Ладонь в щечку —
Хлопают ладонями по щекам.
Стук, стук:
Вытягивают ладони вперед и
На здоровье,
качают головой.
Бурундуку.

М. Яснов

«Раздеваем лук» [11] (по китайской методике)

- Сняли тоненький скортук,
Дети потирают средние пальцы
Сняли рыжую рубашку,
рук друг о друга, чтобы их разо-
Сняли желтую рубашку,
сграть.

А стаянв еще рубашку,
Все заплакали вокруг.

Вот как мы вчера на кухне
Разлевали сладкий лук.

Дж. Чарди (пер. Р. Сефа)

*Нелпотно прикрывают глаза
и мягко проводят пальцами от
внутреннего края глаз к внешнему.
Расфокусируют зрение и совер-
шают круговые движения зрач-
ками глаз сначала в одну сторону,
потом в другую.*

«Ой, ладь» [19]

Ой, ладь-ладь-ладь,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

*Дети проводят пальцами по лбу
от центра к ушам.*

*Проводят пальцами по щекам
сверху вниз.*

*Выполняют круговые движения
указательными пальцами вокруг
ноздрей.*

*Выполняют круговые раскрыва-
ющие (от центра) движения ла-
дошками по правой и левой щеке,
захватывая уголки рта.*

Массаж тела и лица [10]

Спинка, спинка.

Потолок.

Электрический звонок.

— Хозяин дома?

— Дома!

— Гармонь готова?

— Готова!

— Можно поиграть?

— Да!

Детская потешка

*Дети закидывают руки за шею и
массируют спину.*

Пальцами массируют голову.

*Нажимают указательным паль-
цем на кончик носа.*

*Указательными пальцами труют
крылья носа.*

Ладонями растирают уши.

гладят шею.

*Ладонями гладят грудь, живот,
ноги.*

«Веселый дождик» [26]

Растирание.

Рано утром мы проснулись,
Улынулись, потянулись,

*Дети открывают глаза, улыба-
ются и тянутся.*

Побежали умываться.

И водою

Моем руки и лицо,

Моем уши хорошо,

Моем шею и загривок,

Грудь растерли хорошо,

Поясницу, ягодицы

И колечки еще.

Бегут на месте.

*Трут ладонью о ладонь и круго-
выми движениями от середины к
ушам растирают лицо.*

Трут уши.

*Растирают двумя руками шею
сзади, загривок.*

*Растирают грудь круговыми дви-
жениями от середины к бокам.*

*Трут поясницу сверху вниз, ягоди-
цы — круговыми движениями от
середины к бокам.*

*Каждой рукой труют коленку кру-
говыми движениями.*

Похлопывание.

Струйки весело поют,

Умываться всех зовут,

Чтобы были все бодрее,

Чтобы были здоровее,

Чтобы были веселее,

Чтобы ладилась дела

Прямо с раннего утра.

*Дети выполняют хлопки по лицу,
по затылку.*

по загривку.

по груди,

по ягодицам,

по коленям,

по стопам.

«Голубая чаша» [26]

Поднимите руки вверх. Ты — красивая чаша, в которую льется живи-
тельный дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы напои-
ли чашу доверху. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и
похлопаем себя.

Ноги, руки, просыпайтесь.

*Дети выполняют хлопки по голе-
ням, бедрам, ягодицам,*

по пояснице и груди.

Просыпайся, тело,

Просыпайся, голова,

И берись за дело.

по загривку и затылку.

по лицу и в ладоши.

Дыхательная гимнастика

«Удивимся» [23]

Удивляться чему есть —
В мире всех чудес не счесть!

И. п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.
1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;
2 — *и. п.*
Повторить 6 раз.

«Петушок» [23]

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И. п. — *о. с.*
1-2 — развести руки в стороны (вдох);
3-4 — опустить руки вниз, хлопнуть по бедрам («ку-ка-ре-ку!»; выдох на каждый слог).

«Сдуем с ладошки снежинку» [23]

И. п. — *о. с.*
Положить на ладошку воображаемую снежинку и сдуть ее, она полетела далеко-далеко. Сдуть снежинку с правой и левой рук.

«Маятник» [23]

Влево-вправо, влево-вправо,
А потом начнем сначала.

И. п. — стоя, руки на поясе (вдох).
1, 3 — наклониться вправо (вдох);
2, 4 — *и. п.* (выдох).

«Погладь бочок» [23]

Мы погладим свой бочок
От плеча до самых ног.

И. п. — *о. с.*
1 — медленно поднимать правую руку, скальзя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);
2 — опустить руку и плечо (выдох), то же левой рукой.

«Ежик» [23]

Ежик добрый, неколочный,
Посмотри вокруг получше.

И. п. — *о. с.*
1 — повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом;
2 — повернуть голову влево, сделать выдох.

«Насос» [23]

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И. п. — *о. с.*
1 — наклонить туловище в сторону (вдох);
2 — руки скальзят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох).

«Радуга, обними меня!» [23]

Приказало солнце: стой!
Семицветный мост крутой!
Крепко мост меня обнял —
Еще ярче сразу стал.

И. п. — *о. с.*
1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;
2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;
3 — растягивая губы в улыбку, произносить «с-с-с!», выдыхая воздух.
Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая — на плечо;
4 — *и. п.*

«Регулировщик» [23]

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»).

«Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание) [11]

Зайка шарик покупал,
Зайка шарик надувал.

И. п. — стоя, ладонь на животе. Выдох. На выдохе живот выгибается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые зубы, производится звук «с-с-с».

«По ступенькам» [11]

Ступенчатый вдох. Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха — задержка дыхания — спокойный выдох.

Ступенчатый выдох. Спокойный выдох — задержка дыхания — медленный вдох, вдыхая сначала половину запаса воздуха, затем — весь.

«Самовар» [11]

Что такое? Что случилось?

Отчего же все кругом

Завертелось, закружилось

И помчалось колесом?

К. Чуковский

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф-ф-ф».

«Гармошка» (грудное дыхание) [11]

Ты играй, моя гармошка,
Раздвигай меха свои.

Поиграю я немножко,

Ты ж движенья повтори.

И. п. — стоя, ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые зубы с произнесением «ф-ф-ф».

«Дует ветерок» [11]

Подул теплый ветерок,
Защелстели листья.

Подул холодный ветер.

Ветер затих, не шевелятся

Ни листочки, ни веточки.

Снова подул ветер.

«Ш-ш-ш» — дети поднимают
руки вверх и шевелят пальцами.

«С-с-с» — машут руками, под-
нятыми вверх.

Расслабляют все мышцы.

«Ш-ш-ш» — напрягают мышцы и
повторяют упражнение еще раз.

«Песок» (по Б. Толкачеву) [11]

Дети, сидя по-турецки, как бы пересыпают песок из одной руки на ладонь другой, озвучивая выдох: «С-с-с». Звук должен быть ровным, спокойным.

«Вдохни аромат цветка» [11]

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

«Ветер» [23]

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с ваших щечек сдул.

И. п. — сед со скрещенными ногами, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 — сделать плавный вдох, втягивая живот и ребра грудной клеткой;
- 2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;
- 3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Плечи» [23]

Поработаем плечами,
Пусть они танцуют сами.

И. п. — о. с.

- 1 — плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и держа свободный вдох;
- 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

«Вырасти большой» [23]

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И. п. — о. с.

- 1 — поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);
 - 2 — опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).
- Произносить «у-х-х».

«Полет на луну» [26]

Сесть, скрестив ноги, расслабиться. Свободно вдохнуть, а на выдохе петь долгий звук «а-а-а», одновременно поднимая левую руку вверх. Затем после выдоха рука опускается.

«Поднимемся на носочки» [23]

Хорошо нам наверху!
Как же вы без нас внизу?

И. п. — ноги слегка расставлены.

- 1 — подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох);

- 2 — медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед, произнести «и-и-и» (выдох).

«Полет на солнце» [26]

То же, но поднимать правую руку и петь «о-о-о» немного громче.

«Дыхание 1» [23]

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

И. п. — о. с.

- 1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох;

- 2 — как только вдох будет окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Носик» [23]

Мы немного помычим
И по носу постучим.

И. п. — сед со скрещенными ногами.

- 1 — сделать вдох через нос;
- 2 — на выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

«Дыхание 2» [23]

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И. п. — о. с.

- 1 — медленный вдох через нос; когда грудная клетка начнет расширяться, прекратите вдох и сделайте паузу длительностью 4 секунды;
2 — плавный выдох через нос.

«Чистим носы» [26]

1. Вдох обеими ноздрями одновременно, поглаживая нос от кончика к переносице. Выдох через правую ноздрию. На выдохе правую ноздрию прижать указательным пальником правой руки, а по левой стороне носа слегка постукивать указательным пальником правой руки. Повторить 3—4 раза.
2. Вдох тот же. На выдохе левую ноздрию прижать указательным пальником левой руки, а по правой стороне носа слегка постукивать указательным пальником правой руки. Повторить 3—4 раза.

«Легкий ветерок» [26]

1. Подуть на ладошку через рот, через нос на ладошку.
 2. Подуть на ладошку через рот, через нос на пушинку.
 3. Подуть на ладошку через рот, через нос на листочек.
 4. Подуть на пушинку, чтобы она перелетела в ладошки соседа.
 5. Подуть на ладошку через рот, через нос на вертушку.
- Выдох легкий нежный тогда он сможет дуть непрерывной струей и подольше.
- Предупреждение.* В одно занятие включать один вариант и делать не более 3—5 дыханий.

«Лодочка на волнах» [19]

Лягте на спину. Положите на живот в области пупка маленькую игрушку, мешочек. Вдох — наполните живот так, чтобы игрушка поднялась. Ваш живот двигается как волны в океане.

Повторить упражнение 6—8 раз.

«Задухание свечки» [23]

Нужно глубоко вдохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.

И. п. — ноги на ширине плеч.

1 — сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

- 2 — губы сложить трубочкой, сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу — «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

«Ушки» [23]

Ушки слышать все хотят
Про ребят и про зверят.

И. п. — о. с.

- 1 — наклон головы вправо — глубокий вдох;
- 2 — наклон головы влево — произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

«Дышим на вертушку» [19]

Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть, заставляя вертушку крутиться как можно дольше. Повторить несколько раз и вернуться к обычному дыханию.

«Сбрось усталость» [23]

Друг за друга мы горой,
Посмеемся над бедой.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

- 1 — сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;
- 2 — задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опустив руки и наклонившись вперед («ах»);
- 3 — медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

«Жужжащая пчела» [19]

И. п. — сед со скрещенными ногами.

- 1 — сделать вдох через нос;
 - 2 — на выдохе протяжно тянуть «э-э-э», «м-м-м» или «ж-ж-ж».
- При этом можно четыремя пальцами закрыть глаза, а большими

пальцами заткнуть уши и при сжужжании вибрировать большим пальчиком в ушах, приоткрывая и закрывая слуховое отверстие.

Шипящее стимулирующее дыхание [23]

Друг на друга пошипим,
Язычок мы укрепим.

И. п. — о. с.

1 — вдох через нос в естественном темпе;

2 — выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука [с]. Язык располагается таким образом, что создается сопротивляение выходящему воздуху.

Гимнастика для глаз

Приложение 6

«Дождик 1» [21]

Капля первая упала — кап!
И вторая прибежала — кап!
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.

Дети сверху пальцем показывают траекторию движения капли.
То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают лицо руками.

Показывают руками на ноги и смотрят вниз.

Выполняются движения плечами.

Приседают.

«Теремок» [21]

Терем-терем-теремок!
Он не низок, не высок,
Дети выполняют движение глазами вправо-влево.

Наверху петух сидит,
«Кукареку» он кричит.

вверх-вниз.
Моргают.

«Тише, тише» [21]

Как на горке — снег, снег,
И под горкой — снег, снег,
И на елке — снег, снег,
И под елкой — снег, снег.

Дети поднимают обе руки вверх и смотрят на кончики пальцев.
Опускают руки, смотрят на кончики пальцев.
Вновь поднимают руки и поглядывают на них.
Опускают руки и смотрят на них.

А под снегом спит медведь.

Приседают, складывают ладони вместе у щек — «засыпают».

Тише, тише. Не шуметь!

Прикладывают указательный палец ко рту — «тс-с-с».

«Белка» [10]

Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.

Смотрят вверх-вниз.

Моргают.

Закрывают глаза, глядя веки указательным пальцем.

М. Картушина

«Ветер» [21]

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.

Дети часто моргают.

Поворачивая голову, смотрят влево-вправо.

Медленно приседают, опускают глаза вниз.

Встают и поднимают глаза вверх.

«Лиса» [10]

Са-са-са — вот идет лиса.
Су-су-су — видим мы лису.
Сы-сы-сы — хвост пушистый у лисы.
Са-са-са — лисонька-краса.

Дети выполняют движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, вправо-влево, вверх-вниз.

За-за-за — закрывай глаза.
Ся-ся-ся — вот и сказка вся.

Закрывают глаза.
Моргают.

«Медведь» [11]

Сел медведь на бревнышко,
Стал глядеть на солнышко.
— Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!

Сидя на стуле, дети поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.

М. Дружинина

«Оса» [10]

Са-са-са —
Прилетела к нам оса.

Су-су-су —
Мы увидели осу.

Сы-сы-сы —
Испугались мы осы.

Са-са-са —
Улетай скорей, оса.

Ай-ай-ай —
Ты нас больше не кусай.

Ой-ой-ой —
Побежали мы домой.

Дети вытягивают перед собой указательный палец, фиксируют взгляд на его кончике. Пролетивают взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной.

Пролетывают движение пальца вверх-вниз.

Описывают в воздухе круг и пролеживают движение взглядом.

Пролетывают движение по кругу в другую сторону.

Прячут руки за спину и качают головой.

Моргают.

М. Карпушина

«Комарик» [12]

Комарик летает,
Летает, летает,
Где сесть, не знает.
Ж-ж-ж...

Дети вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. «Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и пролетывают их взглядом.

Прикасаются пальцем к левой ладони («комарик сел»).

Хлоп!

М. Карпушина

Хлопают правой ладонью по левой.

«Зайка» [11]

Дети прослеживают движения «зайчика» (пальца) взглядом, голова остается в фиксированном положении.

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидел.
Зайка влево поскакал,
Каждый взглядом увидал.
Зайка — вправо, зайка — влево.
Ах, какой зайчонок смелый!

М. Карпушина

«Угощение для больного» [11]

Дети переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.

Все больного навешают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной землянкой.

«Смотрит носик»

(по методике йогов) [11]

Смотрит носик вправо-влево, Дети резко переменяют взгляд вправо и влево,
Смотрит носик вверх и вниз, вверх и вниз.
Что увидел хитрый носик? Мягко проводят указательным
Ну, куда мы забрались? пальцем по векам.
Вдруг увидел нос платочки Широко раскрывают глаза.
И обрадовался так. Быстро моргают.

«Буквы» [11]

Много с буквами хлопот. Дети переводят взгляд вверх-вниз.
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать, Переводят взгляд вправо-влево.
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву «Б»
Держит белочка в руке.

«Самолет» [21]

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, посмотрел.
Я мотор завожу и внимательно
гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу.
Возвращаюсь не хочу.
Дети смотрят вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом».
Отводят попеременно руки и про-
слеживают взглядом.
Делают вращательное движение
перед грудью и прослеживают
взглядом.
Приподнимаются на носочки,
имитируют полет.

«Дождик 2» [21]

Дождик, дождик, пуше лей.
Капай, капель не жалей.
Только нас не замочи,
Зря в окошко не стучи.
Дети смотрят вверх,
вниз.
Делают круговые движения
глазами.

«Треугольник, круг, квадрат» [23]

Дети «рисуют» глазами геометрические фигуры по часовой стрелке
и против часовой стрелки.

Треугольник, круг, квадрат,
Нарисуем мы подряд.

«Солнечный зайчик» [11]

Солнечный мой зайчика,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайчика
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик — и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
Дети вытягивают вперед ладонь.
Ставят на ладонь указательный
палец другой руки.
Прослеживают взглядом движе-
ние пальца, которым медленно
прикасаются сначала к носу,
вновь отводят вперед, затем по-
следовательно дощипываются до
одного плеча, аба и другого плеча,
каждый раз отводя палец перед
собой.

А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

М. Карпушина

Пальминг

(по М. Корбет) [12]

Упражнение выполняется после того, как ребенок прочитает сти-
хотворение.

У совы глаза как плоски,
А не видят днем ни крошки.
А вот ночью эти плоски
Видят все в лесу густом:
И мышонка на дорожке,
И зайчонка под кустом.
Потому-то, потому-то
И была б сова не прочь,
Чтобы всякую минуту
Над землей стояла ночь!

И. Мазнин

И. п. — выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо.
Положить мизинец другой руки попереk основания четырех раскрытых
пальцев (руки при этом образуют букву «Л»). Место пересечения осно-
ваний мизинцев образует как бы дужку очков и должно располагаться
там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Владыны ла-
доней при этом автоматически располагаются над орбитами глаз. Во
время пальминга нужно держать глаза закрытыми. Устранить напря-
жение в пальцах, расслабить запястья, локти.

«Муха» [11]

Громко муха зажуужала,
Над слоненком виться стала.
Дети вытягивают вперед руку и
описывают указательным паль-
цем в воздухе круг, прослеживая
движение глазами.
Муха, муха полетела
И на нос слоненку села.
Дотрагиваются пальцем до кон-
чика носа, фокусируют взгляд на
кончике пальца.

Снова муха полетела,
И на уху она села.

*Дотрагиваются до уха, просле-
живая движение пальца взглядом
в пределах видимости, не пово-
рачивая головы. Так же медленно
дотрагиваются до второго уха,
прослеживая движение взглядом.*

Муха вверх, и муха вниз.
Ну, слоненок, берегись!
М. Карпушина

*Резко перемещают взгляд впра-
во — вверх — вниз, зафиксировав
его на кончике пальца.*

«Паучок» [12]

Пау-пау-паучок,
Паутиновый жучок.

*Дети вытягивают перед собой руку
с воображаемым паучком на указа-
тельном пальце.*

Он на веточке сидел
Да на солнышко глядел.
Паутинку натянул,

*Фокусируют взгляд на паучке и про-
говаривают слова, перемещают па-
лочку вверх — вниз — вправо — влево,
прослеживая движение взглядом.*

Покачался и уснул.

*Закрывают глаза, опускают «пауч-
ка» вниз.*

Здравствуй, здравствуй,
солнышко,
Солнышко-веселышко!

Быстро моргают глазами.

М. Карпушина

Приложение 7

Пальчиковая гимнастика

«Гости» [15]

Стала Маша гостей созывать:
«И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка — ну пожалуйста!»
Стала Маша гостей угощать:

*Дети вращают кисти рук к себе.
Выполняют поочередный массаж
кончиков пальцев правой руки.*

И Ивану блин, и Степану блин,
И Матвею блин, и Сергею блин,
А Никитушке — мятный
пряничек.

«Пирог» [9]

Пеку, пеку пироги,
С пылу с жару из печи

*Дети «лепят пироги», поочередно
прихлопывая сверху одной ладо-
ню по другой.*

Оладушки румяные,
С маслом, сметаной.

*Выполняют круговые растира-
ющие движения одной ладони по
другой.*

*Русская народная
потешка*

«Мастера» [13]

Все, что только захотим,
Мы из снега мастерим.

*Дети «лепят снежки» (сверху то
одна рука, то другая).*

Лепит Саша колобок,
А Наташа — теремок,

*Соединяют и округляют пальцы рук.
Соединяют над головой, образуя «крышу
домика».*

Лева лепит разных рыб,

*Прижимают ладони друг к другу и
покачивают ими то в одну сторону,
то в другую.*

А Иринка — белый гриб.

*Пальцы одной руки сжимают в ку-
лак, прикрывают его сверху ладонью
другой руки.*

«Сидит белка» [10]

Сидит белка на тележке,

*Дети сжимают пальцы в кулачки
и разжимают их.*

Продаст она орешки:

*Сжимают все пальцы в кулак и
поочередно разгибают их, начи-
ная с большого.*

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заньке усатому...

Русская народная детская песенка

«Капуста» [10]

Мы капусту режем, режем,
Дети выполняюют движения пря-
мыми ладошками вверх-вниз.
Трут кулачком о кулачок.
Мы морковку трем, трем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту жмем, жмем.
Поочередно поглаживают поду-
шечки пальцев большим пальцем.
Огородная семейка,
Сжимают и разжимают
В танец, в танец поскорей-ка!
кулачки.

«Разминаем пальчики» [10]

Разминаем пальчики: раз, два, три! Дети сжимают и разжимают
Разминаем пальчики — ну-ка пальцы.
Вот бежит лисичка, раз, два, три! Делают плавные движения руками,
Хитрая сестричка, поочередно выдвигая вперед руки.
ну-ка посмотри!
Лепим, лепим личико, раз, два, три! Легко «безут» пальчиками по лицу.
два, три!

Что же случилось?

Ну-ка посмотри!

Хитрая лисичка — вот она!
Придают лицу выражение хитро-
Рыжая сестричка хороша! сти.

Вот лисичка злая, ой-ой-ой!
Оскалывают зубы, раздувая ноздри,
От нее скорее убегу домой. напугавают пальцы («как когти»).

У лисички нашей грустный вид,
Изображают грусть, отпустив
Сидит одна лисичка и грустит. голову и уголки рта вниз.

Улыбнись, лисичка, погляди
Улыбаются, гладят ладонями
на нас, кисти рук.

Тебя мы не оставим ни на час!
Идея упражнения — О. Коротае-
М. Карпушина вой.)

«Замок» [13]

На двери висит замок.
Дети переплетают пальцы в «замок».
Кто открыть его бы смог?
Потянули,
Тянут руки в разные стороны, не рас-
цепляя пальцы.

Покрутили,

Делают круговые движения кистями,
пальцы переплетены.

Постучали —

Постукивают «замочком» по коленям.

И открыли.

Расцепляют пальцы и разводят руки в
стороны.

«Ладушки» [13]

Ладушки, ладушки,

«Пекут оладушки» (то одна ла-
дошка сверху, то другая).

Мы пекли оладушки.

Поднимают ладошку с раздвижу-
тыми широко пальчиками.

Получилось целых пять:

Загибают мизинец на одной руке.
Загибают безымянный палец.

Один Жучке надо дать,

Показывают три пальца.

Один коту с усами!

И. Демьянов

Три съедим мы сами!

«Наши пальцы» [11]

Пальцы встали дружно в ряд:

Дети показывают ладони с вы-
прямленными пальцами.

Десять крепеньких ребят.

Сжимают пальцы в кулаки.

Эти два — всему указки

Показывают два указательных

Все покажут без подсказки.

пальца, остальные пальцы при-
держивают большими.

Пальцы — два середнячка,

Касаются средними пальцами

Два здоровых бодрячка.

друг друга.

Ну а эти — безымянны,

Показывают безымянные пальцы,

Молчуны, всегда упрямы.

придерживая остальные пальцы
большими.

Два мизинца — коротышки,

Показывают мизинцы.

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них —

Показывают два больших пальца,

Два больших и удалых.

Е. Карельская

«Считалка» [11]

Одновременно касаются кончиками больших пальцев правой и левой рук дети
поочередно касаются кончиков указательных, средних, безымянных паль-
цев и мизинцев.

Гусь гнездо свое чинил,
Гусь считалку сочинил.
И гочечет, и гочечет.
Заучить считалку хочет!
Г. Лаздынь

«Мяч» [11]

Десять, девять,
Восемь, семь,
Шесть, пять,
Четыре, три,
Два, один,
Мы с мячом играть хотим.
Только надо нам узнать,
Мяч кто будет догонять.

*Дети хлопают в ладоши.
Шлепают по коленям.
Хлопают.
Шлепают.
Хлопают.
Закрывают глаза то внутренней,
то внешней стороной ладони.
Делают хлопок на каждое слово.
Топают на каждое слово.*

«Крокодил» [11]

Крокодил жлет гостей,
Пасть его полна гвоздей!
Я спросил у крокодила:
— Здесь овца не проходила?
А злодей лежит на дне
И подмигивает мне.

*Дети сжимают пальцы в кулаки
и разжимают их.
Ребрами ладоней расстирают лоб
(руки движутся в стороны —
вместе).
Потирают ладонью о ладонь.
Подмигивают.*

«Слова» [11]

Раз и два, раз и два,
Сложим из букв слова.
«Солнце» — слово лучистое.

*Дети сжимают и разжимают
пальцы.
Раздвигают пальцы и кладут
тыльную сторону ладони одной
руки на ладонь другой так, чтобы
пальцы образовали «лучики».
Придерживают большим паль-
цем средней и безымянный,
слеска приподнимая согнутые
указательный палец и мизинец
(«ушки»).*

«Кошка» — слово пушистое.

«Корова» — слово рогатое.
А слово «арбуз» — полосатое.

*Выпрямляют указательный палец
и мизинец («рога»);
Соединяют подушечки пальцев,
округляют свод кисти («арбуз»).*

«Пирог» [11]

Мы печем отличные
Пироги пшеничные.
Кто придет к нам продавать
Пироги отличные?
Папа, мама, брат, сестра,
Пес лохматый со двора.
И другие все, кто может,
Пусть придут с ними тоже.
И. Токмакова

*Дети «пекут пироги» (поперемен-
но одна ладошка сверху, другая
снизу).
Трут ладони друг о друга.
Поочередно загибают пальцы,
начиная с большого.
Сжимают и разжимают пальцы.
При повторении массируют паль-
цы на другой руке.*

«Весна» [11]

Весенний день!
На дворе звенит капель,
По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи,
Выползают муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь лесной валежник.
Стали птицы громче петь,
И расцвел подснежник.
С. Маршак

*Дети хлопают в ладоши.
Встряхивают кистями рук.
Делают разнообразные движения
руками.
Соединяют руки перед собой,
округлив их.
«Пробегают» пальчиками по
бедам к колену.
«Переступают» большими паль-
цами и мизинцами по бедам.
Делают взмах кистями рук.
Складывают из ладошек «бутон»
и раскрывают их.*

«Кто приехал?» [11]

— Кто приехал?
— Мы, мы, мы!

*Дети быстро хлопают кончиками
больших пальцев.
Кончики больших пальцев при-
жимают друг к другу, кончиками
остальных пальцев одновременно
быстро хлопают.*

— Мама, мама, это ты?

Хлопают кончиками больших

пальцев.

— Да, да, да!

указательных пальцев,

— Папа, папа, это ты?

больших пальцев,

— Да, да, да!

средних пальцев,

— Братец, братец, это ты?

больших пальцев,

— Да, да, да!

безымянных пальцев,

— Ах, сестричка, это ты?

больших пальцев.

— Да, да, да!

Хлопают мизинцами,

всеми пальцами.

Да, да, да!

ладонями.

(Болгарская пальчиковая игра.)

«Добрый день!» [26]

Если вместе мы встречаемся,

Дети соединяют ладони.

Мы друг другу улыбаемся.

Раскрывают ладони.

Добрый, добрый, добрый день,

Ритмично большим пальчиком

Нам здороваться

поочередно дотрагиваются до

подушечек остальных пальцев

руки (или пальцы правой руки

поочередно «здороваются» с

пальцами левой руки).

Не лень.

Раскрывают кисти ладонями

вверх.

«Солнце» [26]

Рано утром солнце встало,

Соединив ладони и пальцы рук,

дети потихонечку разводят паль-

цы («цветок раскрывается»).

Осветило дальний лес,

Распрямляют пальцы и развора-

чивают кисти ладонями к себе.

Скрещивают ладони, разводят их

и сближают.

Полный сказок и чудес,

Проводят ладонями по голове

от лба к затылку.

И детишек пробудило.

Скрестив, кладут ладони на об-

ласть груди.

«Мальчик-пальчик» [26]

— Мальчик-пальчик, *Дети сгибают и разгибают большой*

где ты бы?

палец.

— С этим братцем

Большим пальцем поочередно дотра-

в лес ходил,

гиваться до остальных — от указа-

С этим братцем ши варил,

тельного до мизинца.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

«Маляры» [26]

Красят доминк маляры

Дети синхронно двигают кистя-

для веселой детворы

ми рук вправо-влево,

Красный, желтый, голубой —

вверх-вниз.

Будет доминк наш

Ладони соединяют уголком («до-

Цветной.

мик»).

«Пальчики» [26]

Этот пальчик хочет спать,

Дети поочередно загибают

Этот пальчик лег в кровать,

каждый палец от мизинца до

Этот пальчик прикорнул,

большого.

Этот пальчик уж заснул,

Этот пальчик задремал,

Задремал — и тут же встал.

Большой палец загибают и сразу

выпрямляют.

Просыпаться нам пора.

Большой палец ритмично сгиба-

Встали пальчики, ура!

ют и разгибают.

В детский сад идти пора!

Все пальцы разжимают, откры-

вая ладони.

М. Колыцова

«Бабочка» [26]

Скрестив кисти рук, дети машут ими вверх-вниз.

Бабочка, бабочка, улетай на небо:

Там твои детки на березовой ветке!

«Считаем пальчики» [26]

Будем пальчики считать:
Дети ритмично сгибают и разгибают все пальцы.

Раз, два, три, четыре, пять.
Поочередно разгибают или загибают каждый палец.

Все такие нужные, все такие
Ритмично сгибают и разгибают все пальцы.

Дружные!
Соединяют ладони в обхват или сцепив пальцы в «замок».

«Жук» [27]

Я веселый майский жук.

Дети сжимают кулачок. Указательный палец и мизинец разводят в стороны («усы»).

Знаю все

Сады вокруг,

Над лужайками

Кружу,

А зовут меня

Жу-жу...

Шевелят «усами».

А. Береснев

Релаксация [11]

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расслабляют, 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!

Н. Клюева, Ю. Касаткина

«Зернышко» [4]

Посадил каждый свое зернышко. Светит теплое солнышко, полил дождик. (Сидя на коврах, дети обхватывают колени руками, голова опущена.) Появились у зернышка корешки. (Медленно вытягивают ноги вперед.) Затем появились у зернышка росточки. Выросли росточки вот такие! У кого выше? (Руки поднимают вверх, встают на ноги, потягиваются.)

«Снежная баба» [17]

Дети представляют, что каждый из них — снежная баба, огромная, красивая. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, 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, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

«Птички» [17]

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят 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 водички, полпелкались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Шалтай-Болтай» [4]

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети выгибают повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.

Шалтай-Болтай сидел на стене,
Шалтай-Болтай свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии опускаются на ковер.

«Просыпайся, глазок» [11]

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и далее выгибают действия по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.

Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!
Поздороваться солнышко вышло с тобой!
Посмотри, как оно улыбается!
Новый день, новый день начинается!
Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягунни-потягушечки
От носочков до макушечки.
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем, растем, растем!

Н. Пикудева

«Тишина» [17]

Дети ложатся на спину: руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и слегка разбинуты. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей.

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!

Мы устали, надо спать.
Ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

«Летний денек» [11]

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит 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.

Активация

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром как барабан.

«Паучок» [11]

Дети ложатся на спину, закрывают глаза. Релаксация проходит под звучание спокойной музыки.

Пау-пау-паучок,
Паутиновый жучок
Семь ночей не спал,
Сон про лето ткал.
Сон про солнышко-колоколнышко,
И про дождь грибной,
И про нас с тобой...

Н. Пикудева

«Пушистые облачка» [11]

Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.
Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.
Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.
Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и зайчишке улыбнулись,
С зайкой попрощались, в группу отправлялись.

«Лентяи» [17]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы. Слушают слова педагога.

Сегодня дети много занимались, играли и, наверно, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы — «лентяи» и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у... (*называет имя ребенка/детей*), отдыхают ножки у... (*называет имя ребенка/детей*). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Лимон» [17]

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.

Дети опускают руки вниз и представляют, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

Я его слегка сжимаю —
Сок лимонный выжимаю.
Вес в порядке, сок готов.

Медленно сжимают правую руку в кулак как можно сильнее — так, чтобы почувствовать, как напряжена правая рука.

Я лимон бросаю,
руку расслабляю.

«Бросают лимон» и расслабляют руку. Выполняют это же упражнение левой рукой.

«Вибрация» [17]

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно висят. Под тексты дети выполняют повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.

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

«Ленивая кошечка» [17]

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

«Ленивый барсук» [4]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный —
Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

«Палуба» [11]

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.

Н. Клюева, Ю. Касаткина

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание детей на напряжение и расслабление мышц ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуется выполнить позу расслабления. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Снова руки на колени,

А теперь немножко лени...

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушной стали.
Дышится легко, ровно, глубоко.

«Медведь после зимней спячки» [17]

Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас — медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны.

Наступила весна. Солнце светит ярче, снег начал таять. Распустились первые весенние цветы. Медведи начинают медленно просыпаться. Они ложатся на спину. Вы еще пока сонные, усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону и назад. Поднимите другую руку и протяните ее вперед, в сторону и назад.

Очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Упритесь обеими руками в пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед несколько раз. Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину и пальцы.

Поднимите одно колено и медленно потяните ногу назад. Растяните так же вторую ногу. Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад. Прoderжитесь так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз, два, три, четыре.

Теперь я включу красивую музыку, а вы радуйтесь пришедшей весне. *(Звучит веселая, радостная музыка.)*

«Буратино» [4]

Ляте поудобнее. Представьте, что вы Буратино — деревянные куклы, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза. Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (5 секунд), выдох (5—6 раз); отдыхаем (10 секунд). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим. Итак, вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее пять секунд. Опускаем вниз, отдыхаем. Поднимаются ваши руки. Держим их пять секунд, они прямые и напряженные. Опускаем. Руки упали и отдыхают. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Держим пять секунд. Опускаем спокойно голову на пол. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело — от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Расслаблены ноги, руки, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены. Буратино

тино отдыхает. Сейчас я досчитаю до пяти, и Буратино откроет глаза. Раз, два, три, четыре, пять. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.

Буратино потянулся,
Буратино улыбнулся,
Он открыл глаза и сел.
Влево-вправо посмотрел,
Ручкой, ножкой повертел.

«Дерево» [11]

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер дует тише, тише.
А деревья ниже, ниже.
Чтобы клен скорей заснул,
Ветер на него подул.
Клен, качаясь, засыпает,
Птенчиков в гнезде качает.

Подняв руки вверх, дети качают ими влево-вправо, проговаривая текст.

Медленно и плавно опускают руки и ложатся на пол.

«Сказка» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.

А когда уснем мы,

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

Фантастический герой

И цветочек аленький.

Наш цветок растет, растет,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются,

У ребяток глазки раскрываются.

Все чудесно расслабляются...

«Космос» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине,
Звездами любимы
В тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел.

«Кулачки» [5]

И. п. — сид на пятках.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты.
Крепко, с напряжением,
Пальники прижаты.
Пальники сильней сжимаем —
Отпускаем, разжимаем.
Знайτε, девочки и мальники:
Отдыхают наши пальники.

*Руки на коленях.
Сжать пальцы в кулаки.
С напряжением сжимать и расслаблять пальцы рук в кулаках.*

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.

«Веселые гномы» [5]

Гномы отлыхают, каждый из них думает... Внимательно слушайте меня и мысленно, про себя, повторите за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас-слаб-ля-ю-сь... И ус-по-ка-и-ва-ю-сь...
Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... как легкое облачко... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.
Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...
Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...
Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...
Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...
Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...
Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активация

Свежесть и бодрость наполняет меня...
Уходит чувство расслабления из рук... ног... туловища... шеи... лица...
Мои мышцы отдохнули... Они легкие, как воздушный шарик...
Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...
Мое дыхание углубляется, становится чаще...
Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...
Я уверен в себе...
Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...
Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу побежали мурашки...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от трех до одного: три — сонливость проходит, два — я потягиваюсь, раз — я открываю глаза.

Потягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

«Молчок» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Чики-чики, чики-чок,

Где ты, дедушка-молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим...

Слышишь, добрый старичок?

Ти-ши-на...

Пришел молчок!

Не спугни его смотри —

Ни-че-го не говори, тс-с-с-с...

«Рыбки» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

В голубой водичке
Плывет рыбок вереница,
Чешуей златой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.
Рыбки, рыбки вниз пошли,
Рыбки, рыбки все легли,
Глазки все закрыли,
Плавнички расслаблены,
Все мы успокаиваемся,
Тихо расслабляемся...

«Бриллиантики» [4]

Сесть на пятки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Думайте о чем-нибудь хорошем, приятном.

Я — маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд.

Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

«Звери и птицы спят» [4]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и, как мишка, видят сны.

Тише, тише — не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

«Океан» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Я слышу океана шум и шум волны,
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной.

Она нам говорит:

Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...

Услышьте шум прибоя ровный.

Пусть голову оставят мысли.

Пусть шея, грудь и руки отдохнут,

Вдохните чистый воздух океана.

Расслабьте тело, ноги и услышьте,

Как тепло и свет вливаются в вас,

Уносят огорчения, болезни...

Свет чистый, белый чистит душу, тело.

Дает любовь и веру в торжество добра!

Услышьте тишину, она молчит.

Впустите тишину в себя. Покой!

Активация

Но вот прохладный ветер пробежал по телу,

Взбодрил нас всех,

И мы проснулись,

Потянулись...

Потянулись, улыбнулись

(*Потягивание лежа, сидя, стоя.*)

«Волшебный сон 1» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются,

Дышится легко... ровно... глубоко...

Постепенно в описанный выше «Волшебный сон» можно вводить новые формулы.

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают... (2 раза.)
Напряженные улетело...
И расслаблено все тело... (2 раза.)
Губы не напряжены...
Приоткрыты и теплы... (2 раза.)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. (2 раза.)
Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох.)

«Волшебный сон 2» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Напряженные улетело...
И расслаблено все тело... (2 раза.)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые...
И несколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется... (2 раза.)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Активация

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

«Прогулка на велосипеде» [4]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко притраивает. Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!

«Овощи» [4]

Устали овощи, сели отдыхать. Дети обмахивают лицо ладонями.
Отдувается капуста: ах-ах-ах!

Морковка: эх-эх-эх!

Горох: о-хо-хох!

Огурец: ух-ух!

Хлопают по коленям.

Легко ударяют пальцами по коленям.

Хлопают в ладоши.

«Олени» [5]

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Посмотрите: мы — олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,

Расправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены и расслаблены...

Знайте, девочки и мальники:

Отдыхают наши ручки, пальчики.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Подвижные игры

«Репка» [13]

Дети встают в круг, в центре которого стоит ребенок-«репка».
 Репка-репюнька,
 Вот какая крепенька.
 Ты на месте покружись,
 А потом остановись.
 Раз-два, не зевай!
 Кого хочешь, выбирай!
М. Карлушина

Дети и «репка» идут противоло- дом по кругу.

«Репка» кружится.

Дети хлопают в ладоши.

«Репка» выбирает партнера и танцует с ним.

«Хитрая лиса» [30]

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом лисы». По сигналу педагога дети закрывают глаза, а педагог обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется педагог, становится «хитрой лисой». Педагог предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного «лиса» отводит к себе в «дом». После того как «лиса» поймает 2—3-х детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется.

Игра повторяется 4—5 раз.

«Догони Колобка» [13]

Материал: игрушки — Колобок, лиса.
Ход игры. Дети передают друг другу игрушки: сначала Колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала Колобка.

«Понираем с мишкой» [13]

Материал: маска медведя.

Ход игры. Выбирают «мишку», ему надевают маску медведя. Дети стоят в разных частях зала. Возле одного угла — «берлога», в которой спит «мишка». Дети идут по залу, произнося слова:

Мишка, мишка-лежебока,
 Хватит спать, хватит спать!
 Мы хотим с тобою, мишка,
 Поиграть, поиграть!
 Ты веселых ребятшек
 Догоняй, догоняй!
 Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,
 Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным: «мишка» отводит его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

«Идет коза по лесу» [6]

Цели игры: развитие координации движений конечностей, туловища, улучшенные функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу». «Коза» выбирает «принцессу», берет ее за руки, делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (*прыгают на двух ногах*), и ножками подпрыгаем, подпрыгаем, подпрыгаем (*дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед*), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (*хлопают*), и ножками потопаем, потопаем, потопаем (*топают*). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

«Бездомный зайка» [6]

Цели игры: развитие внимания, быстроты реакции; общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие.

Материал: обручи.

Ход игры. Одного из играющих выбирают «лисой», остальные дети — «зайцы». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах», стучат

зубами, показывая, как едят морковь; «лиса» находится на противоположном конце площадки (в «овраге»). Ведущий говорит: «Зайки скачут — сок-сок-сок — на зеленый на лужок».

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются, не идет ли «лиса». Из «оврага» выходит «лиса» и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают в любую «нору» (круг), «лиса» пытается занять одну из них. «Бездомный заяц» становится «лисой». Нужно следить за тем, чтобы играющие не делали «норы» близко друг от друга.

«Лягушата и медвежата» [10]

Дети делятся на равные подгруппы. Под веселую музыку они двигаются враспынную. Одни дети изображают лягушат, другие — медвежат. На более подвижную музыку дети встают в пары («мишка» и «лягушонок») и кружатся.

«У медведя во бору» [19]

Материал: мел.

Ход игры. Дети стоят в разных частях зала. Играющие выбирают «медведя», определяют место его «берлоги». Дети выходят из «домика» (очерченная кругом площадка), идут «в лес за грибами, ягодами» и напевают песенку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

Вариант:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
А медведь не спит,
Все на нас глядит.

«Медведь просыпается», выходит из «берлоги», медленно идет по «полюю». Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится «медведем».

Примеч.

1. «Медведь» выходит из «берлоги» только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения «медведя» могут не сразу бежать в свой «домик», а повторить песенку, раззадорить «медведя».

Указания к проведению.

«Берлогу медведя» лучше разместить на другом конце площадки.

«Ловкий пешеход» [11]

Материал: 2 мяча, нарисованный светофор на стене.

Ход игры. В игре участвуют 2 команды. Дети по очереди «переходят перекресток». «Перейти» — значит забросить мяч в зеленый глаз светофора; если мячик попадет в желтый глаз, можно бросить еще раз; если в красный — выбываешь из игры. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. При подведении итога учитывается число выбывших детей.

«Прятки» [11]

Материал: бубен.

Ход игры. Дети бегут по кругу. На один удар бубна приседают («прячутся за кустик»), на два удара — останавливаются и поднимают руки вверх («забираются на дерево»), на три — ложатся на пол («прячутся в траве»).

«Догони мяч» [11]

Материал: мяч.

Ход игры. Играющие встают в круг, располагаясь друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Ведящего выбирают с помощью считалки:

Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука. Что это за штука?
Хвать, хвать! Не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть.
Выходи, тебе водить.

Ведущий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от ведущего ребенку дают большой мяч. Дети говорят: «Раз, два, три — беги!» Ребята передают мяч вправо по кругу, а ведущий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч.

«Бегай и замри» [11]

Материал: музыкальное сопровождение (либо бубен).

Ход игры. Дети бегают по залу рассыпную, на изменение характера музыки замирают.

«Петух, цыплята и коршун» [11]

Дети-«цыплята» «гуляют во дворе» — «клонют зернышки», «пьют водичку», «требуют лапами землю». Когда на них налетает «коршун», прячутся за «петушком», становясь друг за другом. «Коршун» старается схватить последнего «цыпленка», а «петушок» раздвигает руки, как крылья, и старается помешать ему это сделать.

«Охотники и куропатки» [11]

Материал: мячи по количеству «охотников».

Ход игры. Дети изображают куропаток, «летают», прыгают по «стундере». В одном углу зала находятся 3—4 «охотника». По сигналу «охотники» стараются попасть в «куропаток» мячом. Те, кого мяч касается, выежают из игры.

Указания. Бросать мяч только в ноги.

«Домовитый хомячок» [6]

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Материал: 2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

Ход игры. Педагог рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает «перенести через болото зерно». Необходимо, шагая по «кочкам» (листам бумаги), преодолеть «болото» (расстояние от стула до стула) и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и перескочит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Педагог следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился.

«Лягушки и цапля» [11]

Материал: веревка, два стула.

Ход игры. В центре зала отгораживается «болото» (веревка крепится к стульям на небольшой высоте). В стороне от «болота» стоит «цапля». «Лягушки» прыгают в «болоте», «ловят комаров». По сигналу «цапля» перешагивает через веревку и начинает ловить «лягушек». Они могут

выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь обеими ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные «лягушки» идут в «гнездо цапли».

«Мы — веселые ребята!» [6]

Материал: мел или две веревки для разметки линий площадки.

Ход игры. Посреди комнаты (зала или площадки) намечают две параллельные линии на расстоянии 15—20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. С одной стороны комнаты за чертой — остальные дети. Если игра проводится на воздухе, на большой площадке, то ее надо ограничить линиями с боков. Водящий громко произносит: «Три-четыре!» Все играющие говорят хором:

Мы — веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и коснуться. Те, кого он сумел коснуться, выбывают временно из игры и отдыхают, делая дыхательные упражнения. После 3—4-х пробежек с одной линии на другую по сигналу назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается, пока на площадке не останется один игрок. Он — победитель.

«Поймай белочку» [6]

Материал: стулья, обруч.

Ход игры. Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки, — это «собачки» в одной «конуре». Водящий («белочка»), бегая перед стульями, предлагает поймать его. Дети ловят. Если «белочка» успела забежать в обруч, который лежит в 8—10 шагах от стульев, она спасена — залезла к себе в «домик на дереве». Дети садятся на стулья, и игра начинается сначала. Тот, кто поймает «белочку», становится водящим. При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились! Когда «белочка» убегает в «домик», дети-«собачки» спокойно садятся на стулья, восстанавливают дыхание.

«Найди свое дерево» [11]

Материал: кленовый, березовый, дубовый листочки.

Ход игры. Дети встают в 3 круга: 1-й собирает вокруг кленового листа, 2-й — вокруг березового, 3-й — вокруг дубового. Под спокойную музыку дети идут по кругу хороводным шагом. Под быструю —

разбегаются по всему залу. На тихую — отворачиваются лицом к стене, ведущий в это время меняет местами листья. Под бравурную музыку дети должны собраться в круг около своего листочка.

«Совушка-сова» [6]

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «День!» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями»; опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-ф-ф-ф». Повторяют 2—4 раза.

«Хвост дракона» [19]

Игроки становятся друг за другом, взявшись за пояс стоящего впереди. Вся колонна — «змея», первый в колонне — «голова», а последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова», поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «разомкнули» цепь, — они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение и продолжают игру.

«Заяц, слочки и мороз» [6]

Цели игры: тренировки различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции, координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голени.

Ход игры. Педагог выбирает «слочек», «зайчика» и «мороза», затем чертит круги, в них расставляет детей-«слочек».

По команде педагога начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «слочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «слочка», он становится «слочкой», а «слочка» — «зайчиком», и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «слочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «слочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» должен осалить «зайчика». Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: когда тот перебежит к «слочке», или если в кругу стоят двое (например, когда «слочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга).

«Острова» [19]

Материал: коврики (по числу детей).

Ход игры. На полу зала лежат коврики. По сигналу ведущего «Наводнение!» все сплывают на ковриках-«островах». Затем 1—2 коврика убирают: дети должны спастись по 2—3 человека на ковриках, не толкаясь и помогая друг другу. В конце игры все дети должны поместиться на одном коврике.

«Едем в зоопарк» [6]

Материал: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роли животных. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу или земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей». Не занятые в ролях дети встают за педагогом, «салятся в поезд» и «едут на прогулку в зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», педагог, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Дети показывают движениями, мимикой, звуками зверей, которых они изображают, а «экскурсанты» отгадывают. И так от «клетки» к «клетке». Педагог отмечает детей, которые наиболее удачно изобразили зверей.

«Мышеловка» [30]

Материал: нарисованный круг.

Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами:

Ах как мыши надоели!
Развелось их просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее. По сигналу педагога «Хлоп!» дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — «мышеловка хлопнула». «Мыши», не успевшие

выбегать из круга, считаются пойманными и садятся на скамейку. Затем дети меняются ролями.

«Рыбаки и рыбки» [6]

Материал: скакалка.

Ход игры. Считалкой выбирают «рыбаков», остальные дети — «рыбки». Очерчивают «пруд» — площадку, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками — «рыбки плавают». Двое «рыбаков» растягивают скакалку-«сети», пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры («рыбка поймана»). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбаками» (двоими, кого поймали последними).

«Блинчики» [19]

Дети встают в круг и вытягивают прямые руки перед собой. Ладони — это «блинчики». Волящий стоит в центре. Его задача — незаметно, быстрыми движениями хлопнуть по ладоням игроков — «съесть блинчики». Выигрывает тот, кто за отведенное время «съест» больше блинчиков».

«Донеси, не урони» [6]

Материал: стулья, простынки.

Ход игры. Игроки сидят на стульях, у каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее, не уронив простынки.

«Ловишки с ленточкой» [30]

Материал: ленточки.

Ход игры. Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирают водящего. Дети хором говорят: «Раз, два, три, лови!» — и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Педагог произносит: «Раз, два, три, в круг скорей беги!», все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

«Удочка» [30]

Материал: веревка, к концу которой пришит мешочек с песком.

Ход игры. Играющие становятся в большой круг, в центре — педагог. Педагог вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2—3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, залезших мешочек («пойманных на удочку»), и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

Приложение 10

Суставная гимнастика [2]

Гимнастика дает необходимую человеку дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, улучшает настроение.

Упражнения суставной гимнастики выполняются не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи. Суставной гимнастикой лучше всего заниматься утром, но можно и в течение дня или вечером, но не позднее чем за час до сна. Если есть желание, через 10—20 минут после выполнения гимнастики можно поесть.

Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены. Дыхание только через нос. Там, где это не оговорено особо, дыхание произвольное, спокойное.

Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса.

В ходе упражнений, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении. При выполнении упражнений сидя на стуле с посадкой на полное сиденье (спина не касается спинки стула) нагрузка минимальная, при посадке на край стула нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу нагрузка максимальная.

Целый ряд упражнений суставной гимнастики выполняется из положения «выवेशивания». «Выवेशиться» — значит в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине — от бедер до икр и пяток — не касались пола. Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только за счет костной таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

При выполнении упражнений следует держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

1. «**Флажки**» («**Сделай „до свидания“ ручками и ножками**», или «**Скажи „да“ ручками и ножками**») — движение кистей и стоп вверх-вниз.

«Вывеситься». Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

Варианты (изменение и. л. кистей и стоп).

1. Правые кисти и стопы — вверх, левые — вниз.
2. Кисти — вверх, стопы — вниз.
3. Правые кисти и стопы — навстречу, левые — врозь.
4. Растопырить пальцы рук.

2. «**Скажи „да“**» («**Тик-так**») — движения головой вверх-вниз.

Выполняется из положения сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнения делать осторожно.

Вариант: деляя наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

3. «**Коса**» («**Скажи „нет“ ручками и ножками**») — повороты кистей и стоп влево-вправо.

«Вывеситься». Стараясь сохранить неподвижное положение выпнутых вперед рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений, считая движение влево-вправо за одно.

Варианты (изменение и. л. кистей и стоп).

1. Стопы вправо, кисти влево.
2. Стопы внутрь, кисти наружу.
3. Пальцы рук растопырить.
4. «**Колокольчик**» («**Маятник часов**») — наклоны головы к плечам.

Выполняется из положения сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить,

чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиться резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.

Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

5. «**Вертолетик**» («**Вешилатор**») — вращение кистей и стоп.

«Вывеситься». Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений.

Варианты

1. Кисти вправо, стопы влево.
2. Кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисть и стопа левой стороны — в другую.
3. Кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги — в другую.
6. «**Скажи „нет“**» — повороты головы влево-вправо.

Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнения делать осторожно. Добиться быстрых движений.

7. «**Ладунки**».

«Вывеситься». Выгнутые вперед ноги соединить друг с другом то подошмами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук прорезывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем поступать стопами и лодыжками друг о друга.

8. «**Миксер**» или «**Юла**» («**Колобок, безуций по плечам, спине, груди**») — перекатывание головы.

Из положения сидя совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 10 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

9. «**Царапанье**».

Выполняется из положения сидя. На вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе. Через широко

открытый рот сделать резкий выдох — «ха!» и выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке после выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы парая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки при этом сильно напряжены. На этой же задержке выдоха приостановить маховые движения рук, вытянуть руки и ноги вперед (лучше «вывеситься») и с усилием выполнять карапающие движения пальцами рук и ног, удерживая выпрямленные руки и ноги в неподвижном положении. Выполнять с большим усилием. Это упражнение повторяется 3—5 раз.

10. *Змеиные движения.*

Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнить по 8—10 раз в каждую сторону.

11. *«Петушок и курочка» — петушьи движения.*

Делать клеветательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо-назад, вперед-назад, влево-назад, вперед-назад и т. д. Подбородок движется параллельно полу. Сделать 8—10 таких движений.

12. *«Восточный танец».*

Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы. Сделать 8—10 таких движений.

Варианты

1. По 2 раза в каждую сторону.
2. По 3 раза в каждую сторону.

13. *«Покажи и спрячь мизинец» — выкруты рук.*

Вытянуть руки перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз к себе — вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в и. п. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5—7 раз.

14. *«Сжатие пружины» («Кто кого?»).*

Поставить локти на стол (при выполнении сидя за столом) или на расставленные колени (при выполнении сидя на стуле или на коврик). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга. Правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, лежащую на столе. Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука

доходит до поверхности стола, поднять ее в и. п. Теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением «сжимает пружину». При «сжатии пружины» напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в и. п. рука расслабляется. Дыхание произвольное, но возможно и выполнение на задержке. Повторить 5—10 раз.

Вариант: «пружины сжимают» две руки одновременно.

15. *«Плавание» — вращение предплечьями.*

Поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая плавательные движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Прodelать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем в обратную (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего 10—15 движений в каждую сторону.

16. *«Колеса паровоза» — вращение плечами.*

Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.

Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

17. *«Рыбак ловит рыбу» — наклоны к точке.*

И. п. — «поза рыбака». Руки расположены на коленях пальцами внутрь. Выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. Максимальный наклон, вернуться в и. п. То же проделываем левым плечом. Всего 2—4 раза, считая за один раз движения правым и левым плечами.

18. *«Бутерброд» — наклоны к коленям.*

Сесть прямо, ладони на коленях пальцами внутрь. Колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить предплечье и плечо, стараясь опустить их за колено. Рука является как бы продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрываться. Делать 3—5 раз в каждую сторону.

19. *«Открытие пневматических дверей».*

Сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери ваго-на метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются,

продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движения открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Выполнять 2—4 раза, считая за один раз «открывание дверей» с переменной положения рук.

20. «Толкание ядра».

Встать прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно произвести движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3—5 раз, считая движения правой и левой рук за один раз.

21. «Отодвигание стен и потолка».

Двумя руками из положения сидя или стоя с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в и. п. расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обеими руками отодвигать воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимаемая над собой потолок. Повторить 2 раза.

22. «Мюнхгаузен» — потягивание.

В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в «замок». Энергичными движениями рук стараться как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево. При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при потягивании вправо — левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх — влево — вверх — вправо. Заканчивать вертикальным потягиванием. Делать 3—5 раз.

Вариант: руки не в «замке», а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх («поза дерева»).

23. «Посмотри, что за спиной» — скручивание (выполняется спиной на север).

В положении сидя положить одну руку на колено, другую завести за спину. Вести тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть влед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержаться движение. Оставаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и голо-

вы в другую сторону. Выполнить упражнение 2—3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

24. «Дерево на ветру» — боковые наклоны.

В положении сидя соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола. Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в и. п. и сделать такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2—3 раза, считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

25. «Хлипка».

И. п. — сидя. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонить голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонок, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в и. п. Выполнять 3—5 раз.

26. «Ножницы».

Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо скрестно. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8—10 раз в горизонтальном и вертикальном направлениях.

27. «Стройные ноги».

Встать прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25—50 раз (до утомления в икрах).

28. «Футбол».

Встать прямо. Выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу — резкие, с оттяжкой. Темп ударов переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем — на другой ноге. Делать от 10 до 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого выполнять прыжки на одной ноге и одновременно удары по мячу другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать 10—25 прыжков на каждой ноге. Затем — прыжки на двух ногах вверх, как можно выше. Отскакивать от пола, как мячик. Лицо довольное. Выполнить 10—25 прыжков.

29. «Кариш».

Поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ, — 8—10 ударов каждой ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой

ногий. Выполнить 8—10 ударов в левую и в правую стороны. Затем — удары ногами назад, также по 8—10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабляться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.

30. *Махи ногами.*

Встать прямо. Вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз. Руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами, доставая носками ладоней вытянутых рук. Делать 5—15 раз каждой ногой.

Варианты

1. Выполняя махи, касаться носком ноги одноименной и противоположной ладони.

2. Развести руки в стороны пошире, выполнять махи ногами вверх — в стороны.

31. *«Наказание самою собой».*

Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие движения свободной ногой назад, стараясь производить удар пяткой по ягодице. Ноги полностью расслаблены. Удары хлесткие. Колени вперед не выдвигать. Выполнять по 5—25 ударов каждой ногой.

32. *«Полноб груд».*

Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки — на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести и среднюю руку в сторону, расправить спину. На выдохе — соединить их друг с другом, спину округлить. При этом локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения делать с большим напряжением. Выполнить 2—5 раз. Затем сменить положение рук (сверху уже другая рука). Выполнить также 2—5 раз.

33. *«Бокс».*

Принять боксерскую стойку (ноги чуть согнуты в коленях, левая нога и левая рука вперед). Выполнить 5—10 легких прыжков, имитируя передвижение боксера по рингу. Затем остановиться и произвести удары попеременно левой и правой руками по воображаемому противнику. Сменить стойку, вперед теперь правая рука и правая нога. Выполнить в этой стойке прыжки, затем «бой». Так повторить 2—4 раза. При выполнении упражнения обратить внимание на быстроту, резкость и силу ударов. Темп ударов переменный, удары выполнять сериями.

34. *«Ходьба и бег по-собачьи».*

Опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьбу на четвереньках можно выполнять на месте или в пределах коврика. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя

бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же — руки и ноги не сгибать.

35. *«Ходьба на ходулях».*

Выполнять ходьбу на месте, не сгибая при этом ноги в коленях. Корпус остается неподвижным, бедра поднимаются как можно выше. Следовать 10—20 шагов на месте каждой ногой. Наступать на всю стопу с акцентом на пятку. Ходьба на прямых ногах переходит в бег на месте (также не сгибая коленей), который длится 20—30 секунд.

36. *«Балетный шаг».*

Ходьба на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачивать вправо-влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20—40 секунд.

37. *«Танец живота».*

Вариант 1. Встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, потом быстро. Затем делать движения тазом вперед-назад — сначала на прямой ноге, затем в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и повторить то же самое с другой ногой.

Вариант 2. Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах. Выполнять движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать неподвижно. Вращения производить сначала в одну сторону, затем в другую: сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно. В каждую сторону сделать по 8—10 вращений. По ходу вращения приседать и возвращаться в стойку, не останавливая кругового движения. Затем делать движения тазом вперед-назад, влево-вправо, оттянув таз назад, а затем выдвинув вперед.

38. *«Пружинка».*

Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнять приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрывать. Сделав 8—12 приседаний. Можно добавить приседание на одной ноге — «пистолет» (вначале можно помогать себе, придерживаясь за спинку стула).

39. *«Мячик».*

Прыгать на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше. Можно стараться рукой дотянуться до различных предметов.

40. *«Липучки».*

Руки на бедрах. На полусогнутых ногах, не приподнимаясь (не отрывая носков от пола), выполнять сначала ходьбу, а затем бег. Выполнять в энергичном темпе 30—60 секунд.

41. «Ползунок».

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки провлакаются по полу, руки на поясе. Выполнять 30—60 секунд.

42. «Голачок» — танец вприсядку.

Выполнять ходьбу в положении присев, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по дуге окружности вприсядку, как у украинских танцоров. Выполнять такую ходьбу в течение 20—40 секунд, с улыбкой.

Вариант: одна рука поднята вверх, другая на поясе.

43. «Подними ногами пушинку» («Уголки»).

Лечь на спину. Поднять вытянутые ноги на 2 сантиметра от пола. Задержаться в этом положении на 5—10 секунд. Поднять ноги на 7 см от пола. Задержаться. Затем на 15 см. Задержаться. На 30 см от пола. Задержаться. На 45° к полу. Задержаться. На 90° к полу. Задержаться, передохнуть в этом положении. Обратное движение ног выполнять в той же последовательности, с теми же задержками.

44. «Велосипед».

Лежа на спине, поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения, имитирующие работу педалами при езде на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую. Темп движений переменный. Все упражнения делать по 30—60 секунд в каждую сторону.

45. «Качалка» («Релик»).

Лечь на спину, сгруппироваться, подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполнить 8—12 качаний на округлой спине вперед-назад.

46. «Крест» — закидывание ноги.

Лежа на спине, вытянуть обе ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. Поднять одну ногу в вертикальное положение и опустить на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу, пока не устанете. Повторить другой ногой. Так 2—4 раза.

Асаны

Динамические варианты асан [26]

«Змея смотрит вперед»

«Змея спит» — лечь на живот, руки вытянуть вперед.

«Пролетела бабочка, змея проснулась и поднимает голову» — медленно на выдохе поднимать голову вверх, отрывая сначала плечи, потом верхнюю часть груди от пола, живот и бедра удерживаются на полу.

«Змея смотрит вперед» — в позе тянуть голову вверх (не запрокидывая), замирая на 3—5 секунд.

«Бабочка улетела, змея вздохнула, опустила голову и замерла» — на выдохе, пропевая песенку змеи («ш-ш-ш»), опустить на пол голову и плечи.

Эта поза — хорошая профилактика сутулости.

«Змея осматривается»

«Пробежала мышка. Змея поднимает голову и ищет мышку: поворачивает голову направо — где мышка? Поворачивает налево — где мышка?»

«Опустила голову и замерла» — на выдохе медленно поднять голову, повернуть направо — прямо — налево — прямо. На выдохе опустить голову и плечи на пол, произнося «ш-ш-ш...»

Эта поза — хорошая профилактика сколиоза.

«Змея готовится к прыжку»

«Змея подняла голову и устремилась вперед». Лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела и прижать к бедрам. Не опираясь на руки, поднять голову и потянуться ею вверх вперед (руки могут заводиться за голову или сцепляться за спиной).

Эта поза прекрасно укрепляет мышцы спины.

«Кузнечик играет песенку жука (змеи, эхо) на скрипочке»

Подготовка к асане

Перед упражнением поговорить о кузнечике, о том, что у него на лапках есть трещотки. Сказать, что у нашего кузнечика скрипочки волшебные, и он умеет не только трещать, но и жужжать как жук, и шипеть как змея, петь как эхо — «а-а-а». И он на них, как на скрипочке, играет свою

песенку. Спеть песенки: кузнечика — «цс-с-с», жука — «ж-ж-ж», змеи — «ш-ш-ш», эхо — «а-а-а».

«*Израет на одной скрипочке*». Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Поднять прямую ногу и, опираясь на руки, потянуть ее вверх. Сделав легкий вдох, на выдохе, пропевая «ж-ж-ж», медленно опустить ногу и расслабиться. Повторить с другой ноги.

«*Израет на двух скрипочках*». Поднять обе ноги вверх. Слегка вдохнуть и, медленно опуская ноги, на выдохе пропеть песенку жука («ж-ж-ж»).

«Лодка качается на волнах»

Лечь на живот, руки вдоль тела. Поднять голени ног и попеременно захватить шиколотки ног противоположными руками (правой рукой правую шиколотку, а потом левой рукой левую шиколотку). Затем, слегка вдохнув, на выдохе, шипя «ш-ш-ш», как волны моря, прогибаем спину, оторвать ноги от пола. И так 2—3 раза. Получается покачивание, похожее на качание лодочки на волнах. Затем медленно опустить бедра и плечи на пол, опустить шиколотки и выпрямить ноги.

Релаксация: подтянуться на четвереньки и сесть на пятки, голова к полу. Попа полезна как профилактика сутулости.

«Кролик спрятался»

«Кролик вытянул ушки и замер» — сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» — то же, но руки держатся за пяточки.

Поза — хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Кроме того, поза дает чувство спрятанности и безопасности.

«Крокодил»

«Крокодил спит» — лечь на пол, лицом вниз, ладони около плеч.

«Крокодил проснулся» — прижать локти к бокам и приподнять голову.

«Крокодил идет к воде» — выпрямляя руки, перейти в упор лежа.

«Крокодил стремительно плывет к берегу» — лечь на пол, на живот и, вытянувшись дугой, поднять вверх соединенные ладонями прямые руки и соединенные прямые ноги («как рыбка»).

«Доплыл» — опустить руки и ноги на пол и расслабиться.

Поза укрепляет руки, плечевой пояс, тонизирует и укрепляет мышцы спины.

«Лев»

«Лев идет добычу». Сесть на колени, спина прямая, язык прижат к небу. Медленно поворачивать голову направо и налево, одновременно двигая язык в сторону поворота.

«Лев нашел добычу». Слегка наклониться вперед и немного отвести локти назад, чтобы грудь выпятилась вперед. Пальцы растопырить, слегка согнув, и сильно напрячь (как лапа тигра или льва). Глаза расширить и направить вверх, язык высунуть и потянуть вниз к подбородку. На выдохе потянуть «а-а-а» — так, чтобы получился «утробный рык». (Можно рычать со звуком — «лев охотится днем» и беззвучно — «охотится ночью».)

Напрягая мышцы горла и языка, усиливаем обмен в них. Это — хорошая профилактика ангины.

«Жук на цветке»

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед и выпрямить спину, руки на бедрах. Сделав легкий вдох, на выдохе, втягивая живот, петь песенку жука «ж-ж-ж», одновременно опираясь руками в бедра и вытягиваясь макушкой головы вверх («цветок тянется к солнышку»). Повторить 2—3 раза. Поза укрепляет поясницу и усиливает обмен в области почек.

«Гора и орел»

Сесть прямо, вытянув ноги по полу.

«Гора выросла». Сгибая одну ногу, подтянуть правое колено к себе, стопа на полу. Согнув в колене, подтянуть стопу правой ноги к тазу. Спина прямая, макушка тянется вверх. Руки обхватывают колено и помогают спине тянуться вверх.

«Орел на вершине горы осматривается». Повернуть плечевой пояс и голову вправо. Выпрямиться и потянуться спиной вверх. Потом повернуться влево. Выпрямиться и потянуться спиной вверх.

«Гора растаяла». Выпрямить ногу, положить руки на бедра. То же — с другой ногой.

Поза вытягивает позвоночник, укрепляет поясницу и подтягивает мышцы живота, расслабляет мышцы спины, предупреждая сколиоз.

«Морда коровы»

Сесть прямо с вытянутыми ногами. Согнуть левую ногу и установить стопу с правой стороны от таза. Согнуть правую ногу и установить стопу ближе к левой стороне таза (правое колено должно лежать на левом). Руки на коленях. «Корова машет ушами». Покачать носками стоп вперед-назад.

Релаксация: поднять верхнее колено руками и поставить стопу на пол, то же — с нижним коленом; вытянуть ноги вперед, помассировать колени и, нагряая ноги, потянуть пятки вперед.

Поза укрепляет и делает подвижными колени и тазобедренные суставы.

«Рог коровы»

Сесть на колени. Раскрыть руки в стороны. Поднять правую руку вверх, а левую опустить. Согнуть обе руки в локте и завести их за спину (правую сверху, левую снизу). Попробовать соединить пальцы правой и левой рук. Локоть правой руки направлен вверх, а левой — вниз. Потом разжать пальцы, не спеша распрямить руки и вытянуть в стороны. Повторить движение в другую сторону. После освоения позу можно исполнить под приговорку «Раным-рано поутру пастушок „гу-ру-ру-ру“...»

Поза ослабляет мышцы плечевого пояса, раскрывает грудь и выпрямляет спину, укрепляет лопатки и запястья.

«Собака потягивается на солнышке»

«Собака спит» — лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и потягивается задними лапами» — встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

«Собака потягивается передними лапами» — встать на четвереньки и сесть на пятки, руки вытянуть вперед.

«Собака смотрит на землю» — встав на четвереньки, выпрямить ноги и посмотреть вниз.

«Собака легла на коврик» — встать на четвереньки, сгибая руки, медленно опуститься на пол, лечь на живот, ноги вытянуты, голову положить на пол и сонно произносить «а-а-ав».

Эта поза раскрывает грудь, растягивает и укрепляет грудные мышцы, делает спину более гибкой.

«Пес Бобик»

Вот наш Бобик — славный пес. Сесть на пятки, руки лежат на бедрах. Поочередно каждой рукой слегка илентнуть по бедру (2 раза).

Опустить голову к полу, руки вытянуть вперед.

Черный нос.

Перевести вес тела на руки и вытянуться на них, слегка прогибаясь назад и потянув голову вверх.

Встав на четвереньки, вытянуть вперед и опустить поочередно правую и левую руки.

Сесть на пятки, положить ладони на бедра и покачать головой.

«Дерево»

«Дерево тянется макушкой к небу» — встать прямо, руки вдоль тела, и головой потянуться вверх.

«Ветви дерева тянутся к небу» — поднять руки через стороны вверх и потянуться ладонями вверх.

«Ветки тянутся к земле» — через стороны руки перевести вниз и потянуться руками вниз.

«Дерево склонилось к земле» — медленно, позвонок за позвонком, наклониться вниз и повиснуть, руки свободно висят.

«Дерево распрямилось» — медленно, позвонок за позвонком, распрямиться, руки вдоль тела.

Поза вытягивает позвоночник и способствует формированию правильной осанки.

«Дерево» (под приговорку «Рано утром солнце встало»)

Рано утром солнце встало, Поднять руки в стороны.

Осветило дальний лес, Поднять руки через стороны вверх и сцепить пальцы над головой.

Полный сказок и чудес, Чуть отклониться вправо-влево.

Холод ночи раскидало, Опустить руки через стороны вниз.

Всех детишек приласкало. Скрестить руки на груди, как бы обнимающая себя.

«Цветок тянется к солнышку»

«Зернышко цветка спит в земле» — сесть на корточки, голову спрятать в колени, руки на голове.

«Почувствовало тепло, проснулось, стало расти» — соединив ладошки и медленно вставая, поднять руки вверх.

«Потянулся к солнышку...» — стоя, потянуться руками вверх.

«...И раскрылся» — слегка развести руки в стороны.

«Солнышко зашло, светок спрятался» — соединить ладони, опустить их к голове и сесть на корточки.

Этот вариант позы дает положительный психологический эффект, способствуя восстановлению своей внутренней целостности, единства с собой и миром.

«Вулкан»

«Вулкан спит» — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

«Вулкан просыпается и набирает силу» — на выдохе медленно соединить ладони и вытянуть руки вверх, потянуться руками вверх.

«Извержение вулкана» — на выдохе со звуком, имитирующим извержение («пш-щ-ш»), не спеша раскрыть руки в стороны и опустить вниз.

«Полет журавлика»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

«Журавлик расправил крылья» — поднять руки в стороны, кисти вверх (ладони смотрят в стороны).

«Журавлик машет крыльями». Поднять колени и раскрыть руки в стороны. Опустить ногу, поставив плотно ступой на пол, чуть присесть и руки опустить. Раскрыть руки и поднять колени другой ноги. Выпрямиться вверх. Опустить ногу и руки.

«Журавлик летит». Согнуть правую ногу в колене, поднять ступу до уровня колена левой ноги, прижать ее к ноге (колено согнутой ноги смотрит вперед). Стоять в позе 5—10 секунд, смотреть вперед.

После освоения движения можно исполнить под песенку «Повадился журавель...»

Поза развивает устойчивость, равновесие и наполняет чувством радости.

«Полет синей птицы»

«Синяя птица готовится к полету». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Присесть, отвести слегка руки назад и потянуться макушкой вверх. Поза укрепляет мышцы ног, поясницы, способствует формированию хорошей осанки.

«Полет синей птицы». Стоя, согнув правую ногу в колене, голень завести назад и взяться за шиколотку правой рукой, а левую руку вытянуть

вперед вверх. Затем поменять положение руки и ног и повторить позу. Поза развивает вестибулярный аппарат, уравнивает психику

Статические варианты асан

«Гора»

И. п. для всех поз, выполняемых стоя, — встать прямо, пятки и носки вместе. Руки — вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. (Фото 1.)

Поза вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

«Аист»

Встать прямо, пятки и носки вместе. На выдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклониться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой. Наклон производится за счет тазобедренных суставов. Обхватить шиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, подтягивать грудь к голени. Дыхание не задерживать. (Фото 2. а—г.)

Эта поза растягивает позвоночник, стимулирует деятельность почек, печени и поджелудочной железы, развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста у детей, способствует избавлению от анемии. Противопоказана при болезнях сердца и повышенном артериальном давлении, при смещении позвонков.



«Собака мордой вниз»

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. (Фото 3.) Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в и. п.

Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди.

«Кошечка добрая»

Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуть спину в пояснице. Дыхание ровное. (Фото 4.) Удерживать позу 5—6 секунд.

Эта поза укрепляет позвоночник, исправляет смещение позвонков. Рекомендуются при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

«Кошечка сердитая»

Из позы «Кошечка добрая» перейти в позу «Кошечка сердитая»: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать позу в течение 5—6 секунд. (Фото 5.) Снова перейти в позу «Кошечка добрая». Чередовать эти позы 3—4 раза.

Эта поза оказывает то же воздействие, что и предыдущая.

«Кошечка ласковая»

Стоя на четвереньках, медленно опускаться, сгибая руки в локтях, до тех пор, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудную клетку при-



жать к полу, а спину плавно прогнуть. Дыхание ровное, спокойное. (Фото 6.) Удерживать позу 6—8 секунд, после чего отдохнуть в позе «Ребенок».

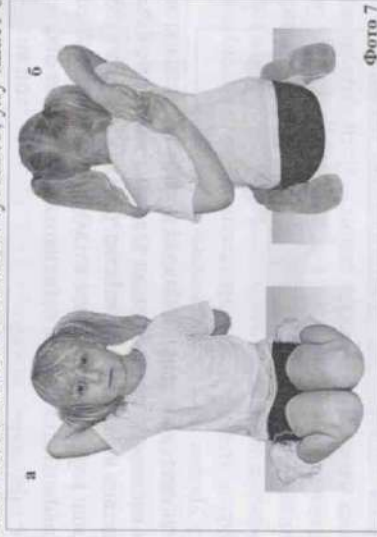
Поза хорошо растягивает позвоночник, устраняет боли в пояснице.



«Корова»

Сесть на пятки (между пятками), носки обращены назад. Сцепить руки за спиной в «замок» (поднять вертикально вверх правую руку, согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину). Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой — вниз. (Фото 7, а—б) Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.



«Лодка»

Лечь на живот, лбом касаясь пола. Ноги держать вместе. Руки вытянуть прямо перед собой так, чтобы голова оказалась между ними. Сцепить большие пальцы рук. Смотреть прямо перед собой. Медленно отрывать руки и ноги от пола, чтобы точкой опоры был лишь живот. Тело должно принять форму дуги. (Фото 8.) Оставаться в этом положении так долго, насколько возможно, не перенапрягая какой-либо части тела. Потом медленно выходить из позы. Расслабиться.



Фото 8

Для того чтобы тело действительно приняло дугообразную форму, требуется большое напряжение, поэтому следует быть осторожным.

Поза укрепляет мышцы живота и спины, повышает тонус рук и ног, массирует внутренние органы.

«Рыба»

Сидя, ноги вместе вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. (Фото 9.) В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в и. п. при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Поза благотворно влияет на щитовидную железу, стимулирует работу гипофиза (поэтому детям рекомендуется выполнять позу без длительных задержек, не дольше 6—10 секунд), раскрывается грудная клетка, облегчается дыхание, повышается гибкость позвоночника. Помогает при хронических носовых кровотечениях и респираторных заболеваниях.



Фото 9

«Посох»

Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой и соединить стопы. Прямые руки касаются пола ладонями с двух сторон таза. Пальцы рук смотрят вперед. Отвести плечи назад и вытянуть всю спину под прямым углом к полу. Держать голову прямо и смотреть перед собой: пусть позвоночник вытягивается от копчика к темени и напоминает посох, на который можно опереться. (Фото 10.)

Эта асана выполняется между лодочными позами, позами сидя, наклонами вперед и скручиваниями.

Поза вытягивает позвоночник и заднюю поверхность ног.

«Солнечная поза»

Встать прямо, ноги развести на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. (Фото 11.)

Слова: «Представьте над головой голубое небо и солнце. Вы тянетесь навстречу его теплым ласковым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела, и оно наливаются упругой силой, энергией, становится сильным, стройным, гибким».

«Кобра»

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. (Фото 12.) Задержаться в этом положении в течение 3—5 секунд. Затем взрослый спрашивает детей: «А как кобра шипит?» Дети произносят: «Ш-ш-ш».

Эта поза активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости.



Фото 10



Фото 11



Фото 12

«Маленькая пальма»

Сид по-турецки. Пальцы соединить в «замок», «замок» вывернуть ладонями наружу. Вытянуть руки над головой. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое. (Фото 13.) Позу удерживать 8—10 секунд и сразу переходить в позу «Ребенок».

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки, вытягивает позвоночник.

«Лев»

Сесть в тазовую позу (встать на колени, стопы ног держать вместе, сесть не прямо на пятки, а на внутреннюю поверхность стоп, большие пальцы стоп касаются друг друга, а пятки разведены в стороны, затем положить ладони рук на колени и расслабиться), положить расслабленные кисти рук на колени. Затем одновременно сделать полный выдох, втянуть живот, как можно шире веером растопырить пальцы рук, выпрямить руки в локтях, вытаращить глаза, сводя их внутрь, постараться достать кончиком языка подбородка и издать рев. (Фото 14.) Оставаться в этом положении 10—15 секунд, потом вернуться в и. п. и расслабиться в тазовой позе.

Поза «Лев» благотворно влияет на кровообращение в носоглотке, миндалинах, бронхах, пищеводе, способствует лечению заболеваний горла.

«Бабочка»

Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвами и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже. (Фото 15.)



Фото 13



Фото 14



Фото 15

«Дерево 1»

Встать прямо, ноги вместе. Сплести пальцы в «замок», вывернуть кисти и ладони наружу, вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами. Ладони направлены на потолок. Держать голову прямо и смотреть вперед. Немного дыша, оставаться в этой позе. (Фото 16.) Затем опустить руки — сначала вперед, затем вниз. Рассплести пальцы.

Эта поза тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость.

«Ласточка»

Развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. (Фото 17.) Задержаться в этом положении на 2—3 счета, вернуться в и. п., повторить, сменив положение ног.

Эта поза тренирует мышцы ног, совершенствует вестибулярный аппарат, дает равновесие и устойчивость.

«Саранча»

Лечь на живот, ноги вместе, подбородок упирается в коврик. Руки положить под туловище ладонями вверх, не скрещивая их и не сгибая в локтях. Не сгибая коленей, поднять обе стопы на 40—80 см от пола. Оставаться в этом положении как можно дольше, не перенапрягаясь.

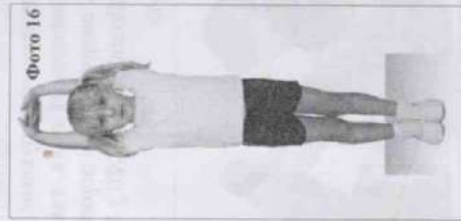


Фото 16



Фото 17

(Фото 18.) После этого медленно опустить ноги на пол. Можно повторить эту позу 2—3 раза. Завершив упражнение, повернуть голову набок, положить шею на коврик. Вытащить руки из-под туловища, расслабить ноги, чтобы пятки разошлись в стороны, и расслабиться.

Поза «Саранча» укрепляет поясницу и благотворно влияет на область таза.



Фото 18

«Сон героя»

И. п. — сидя на пятках, ноги вместе. Раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить. Носки обращены назад. Отклониться назад и постепенно, с опорой на локти, опускаться на спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти. (Фото 19.) Время нахождения в позе — до дискомфорта. Дыхание свободное.

Эта поза растягивает верхнюю поверхность стоп, предупреждает венозное расширение вен, полезна при плоскостопии, вытягиваются лодыжки, формируется правильное положение свода стопы.

«Лук»

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и захватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Фото 20.) Удерживать позу несколько секунд.



Фото 19



Фото 20

Поза «Лук» оказывает тонизирующее действие на кишечник, устраняет дефекты в работе желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку. Устраняет жировые отложения на животе и бедрах.

Противопоказания: поза требует сильного напряжения, поэтому ослабленным детям ее лучше не делать.

«Ворона»

Согнуть ноги в коленях и сесть на ягодицы. Увести руки назад и, отталкиваясь ими от пола, поднять ягодицы, стараясь не отрывать пятки от пола. Если получается не отрывать пятки от пола, то увести руки вперед и опустить их на колени. Держать колени вместе. Отталкиваясь руками от коленей, вытягивать спину вверх. (Фото 21.)

Хорошо растягиваются голеностопы, тонизируются мышцы бедер и голени, укрепляются колени, выпрямляется спина, устраняется сутулость.

«Дерево 2»

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. (Фото 22.) Завершить упражнение, вернувшись в и. п. Повторить то же с другой ногой.



Фото 21



Фото 22

клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе повернуть таз и бедра направо и вытягивать позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. (Фото 26.) Сохранять это положение до 30 секунд. На выдохе вернуться в и. п. и выполнить упражнение в другую сторону.

Поза улучшает работу почек и печени, укрепляет ноги и спину, растягивает заднюю поверхность ног.

«Палка»

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед. (Фото 27.)

Эта поза способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.



Фото 27

«Гусеница»

Из упора лежа согнуть руки. Коленями, грудью и подбородком коснуться пола. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги вместе, носки тянуть на себя. (Фото 28.)



Фото 28

С помощью этой позы развивается гибкость позвоночника, особенно в поясничном и грудном отделах.

«Черенхаха»

И. п. — сед на полу, вытянутые ноги разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперед. По очереди просунуть обе руки под колени. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз. Стараться выпрямить ноги и приблизить туловище к полу. Голова опирается на лоб или на подбородок. Затем согнуть ноги в коленях, вытянуть руки и плечи и вернуться в сед с прямыми ногами. (Фото 29.)

Упражнение способствует удалению жира с живота и таза, улучшает пищеварение, помогает расслаблению всего тела.



Фото 29

«Полумост»

И. п. — лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. (Фото 30.) Фиксировать позу 8—10 секунд, затем лечь на спину.

Эта поза укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку. Рекомендуется при высоком давлении.



Фото 30

«Орел» (летит)

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Поднять правую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касаться подъемом левой икры. Наклонить туловище вперед, руки развести в стороны. (Фото 31.)

Эта поза укрепляет мышцы ног и спины, растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ишиасе и ревматических болях в суставах рук и ног.

«Треугольник» (вытянутый)

Расставить ноги еще шире, чем для позы «Треугольник», и завернуть обе стопы влево. С полным вдохом поднять руки через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться влево. Левую ногу согнуть в колене, колено подать вперед. Левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая — параллельно полу (плечо накрывает ухо). Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. Задержка на выдохе до дискомфорта. (Фото 32.) С вдохом поднять туловище, выпрямив левую ногу, развернуть стопы вправо. С выдохом выполнить наклон в другую сторону.

В этой асане растягиваются и укрепляются мышцы ног и спины, тонизируются органы живота, расширяется грудь. Исчезает скованность в ногах, спине и шее, уменьшаются боли в этих частях тела.

«Вони 1» (поза героя с одним мечом)

Расставить ноги и вытянуть руки в стороны. Развернуть ладони к полу и соединить их над головой. Локти вытянуты. Завернуть левую стопу вправо еще сильнее, чем в позе «Треугольник» и «Треугольник» (вытянутый). Полностью развернуться вправо и согнуть правую ногу до прямого угла. Левая нога прямая, пятка левой ноги прижата к полу, а все туловище и руки вытянуты к потолку. (Фото 33.) Выпрямить правую ногу и так же глубоко завернуть правую стопу влево. Повторить асану еще раз.



Фото 31



Фото 32



Фото 33

Эта поза растягивает бедро и укрепляет стопы, раскрывает тазобедренную область, укрепляет ноги и корпус, особенно колени и бедра. Повышает гибкость позвоночника. Раскрывает грудную клетку, укрепляет сердечную мышцу. Повышает устойчивость и координацию.

«Вони 2» (поза героя с двумя мечами)

И. п. — стоя (прямо), ноги в широкой стойке — на ширине около 1,5 м (шире, чем для позы «Треугольник»). Вытянуть позвоночник, руки развести в стороны ладонями вниз. Ступни развернуть как в предыдущем упражнении, голову повернуть налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе, сгибая, опускать левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Фото 34.) Почувствовать растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд и на вдохе вернуться в и. п. Повторить в правую сторону.

Асана способствует достижению гармонии, устойчивости, равновесия и силы. Укрепляет ноги и ягодицы, тонизирует органы брюшной полости. Улучшает осанку, укрепляет мышцы спины, рук и шеи.

«Ребенок»

И. п. — сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. (Фото 35.) Фиксация позы 8—10 секунд.

Поза улучшает кровообращение, помогает снять головную боль и переутомление.



Фото 34



Фото 35

«Мостик»

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить. Дыхание свободное. (Фото 36.) После выполнения лечь на пол и расслабиться.

При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

«Сфинкс»

И. п. — лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до ступней позади вас. (Фото 37.)

Поза «Сфинкс» укрепляет позвоночник, вытягивает грудную клетку и область легких, мышцы плеч и живота.

«Орел»

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены по сторонам тела. Поднять правую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касаться пальцем левой икры. Обвить правой рукой левую и поместить их перед грудью со сложенными вместе ладонями (пальцы направлены вверх). Ладони в таком положении напоминают клюв орла. Согнуть левую ногу и опустить тело так, чтобы пальцы правой ноги коснулись пола. (Фото 38.) Удерживать это положение как можно дольше, но без ощущения напряжения.

Поза «Орел» укрепляет мышцы ног, тонизирует их нервы и расслабляет суставы, помогает при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме ног и рук, устраняет огечность и развивает чувство равновесия.

«Стул»

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены по сторонам тела. С вдохом поднимать обе руки вверх над головой, ноги сгибать, как будто садимся на край стула, туловище слегка наклонено вперед. (Фото 39.)

Эта поза укрепляет мышцы ног, вытягивает позвоночник.

«Ягушка»

Стопы параллельно на ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями упор в колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. (Фото 40.) Стараться держать внешние бедра стоп параллельно.

Поза укрепляет ноги, боковые мышцы, бедра, раскрывает тазобедренные суставы.

«Приветствие солнцу 1»

1. *Молитвенная поза.* Встать прямо, ноги вместе, ладони рук сложить вместе перед грудью. Смотреть прямо перед собой. (Фото 41.)

2. *Поза с поднятыми руками.* С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны



Фото 36



Фото 37



Фото 38



Фото 40

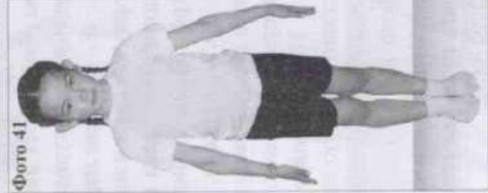


Фото 41

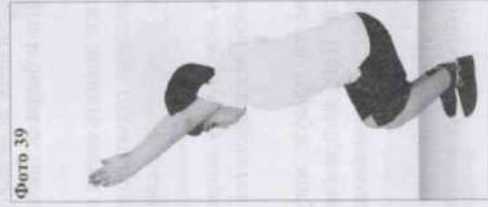


Фото 39

друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения. (Фото 42.)

3. «*Водопад*». На выдохе плавно опуститься, прогибаясь так, чтобы (если позволяет растяжка) можно было положить ладони на пол перед стульями или обхватить ноги руками, а голову прислонить к коленям. Ноги не сгибаются, движения происходят плавно, непрерывно, без рывков и без лишнего напряжения. (Фото 43.)

4. «*Всадник*». На вдохе вытягивать правую ногу назад вдоль пола насколько это возможно, одновременно сгибая левую ногу в колене. Левая ступня и руки при этом остаются на месте. Ладони или кончики пальцев касаются пола для сохранения равновесия, руки в локтях выпрямлены. Взгляд направлен вверх. (Фото 44.)

5. «*Собака мордой вниз*». На выдохе переместить левую ногу назад и поставить около правой. Ноги держать параллельно друг другу, носки располагаться рядом вплоть до принятия 8-й асаны. Одновременно с этим поднимаются ягодицы, и голова опускается между руками, отгибаясь вперед в сторону ног, так чтобы по возможности взгляд был направлен на колени. Пятки тянутся к полу, вызывая легкое натяжение в поджилках мускулов. Тело при этом образует треугольник. (Фото 45.)

6. «*Гусеница*». Эта форма называется так, потому что в конечном положении пола касаются 8 точек: руки, подборонок, грудная клетка, колени и пальцы ног. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги держать вместе. (Фото 46.)

7. «*Кобра*». На вдохе опустить бедра, одновременно проталкивая руками грудную клетку вперед и вверх, прогибая позвоночник дугой. Голова прогибается назад лицом вверх. Ноги и бедра остаются на полу. Руки удерживают туловище. (Фото 47.)

8. «*Собака мордой вниз*». На выдохе поднять вверх область таза, выпрямляя руки и ноги. Пола должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направить на стопы. То есть тело снова примет форму треугольника. (Фото 45.)

9. «*Всадник*». На вдохе перенести левую ногу вперед, поместив левую ступню между руками. Колено правой ноги касается пола. Смотреть вверх, на потолок. (Фото 48.)

10. «*Водопад*». На выдохе перенести правую ногу вперед и поставить правую ступню рядом с левой. Ноги выпрямляются, туловище прогибается вперед. (Повторение третьего упражнения комплекса — фото 43.)

11. «*Поза с поднятыми руками*». На вдохе поднимать торс и вытягивать руки над головой. (Повторение второго упражнения комплекса — фото 49.)

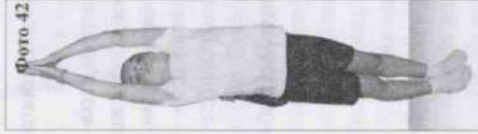


Фото 42



Фото 43

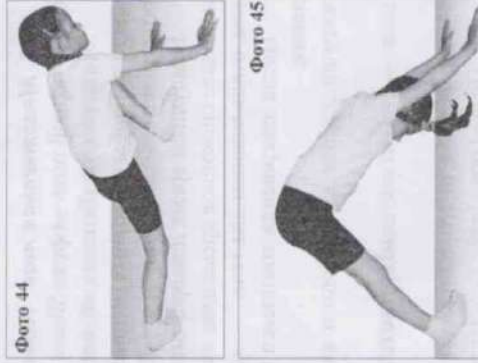


Фото 44



Фото 45



Фото 46

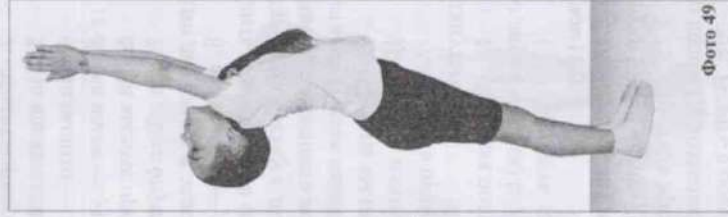


Фото 47



Фото 48



Фото 49

12. **Молитвенная поза.** Тело выпрямляется и принимает и. п. как в самой первой позе — фото 50.

Эта серия упражнений является половиной одного круга **сурья намаскар**. Чтобы совершить полный круг, выполняем упражнения в той же последовательности, только в 4-й и 9-й асанах ноги меняются местами.

Наилучшее время для практики — восход солнца или раннее утро — наиболее спокойное время дня, когда атмосфера наполнена ультрафиолетом, столь важным для тела.

После завершения комплекса необходимо несколько минут расслабления.

«Приветствие солнцу 2»

См. фото 51.

1. Поза «Гора» (а).
2. Молитвенная поза (б).
3. На выдохе — поза с поднятыми руками (в).
4. На выдохе — поза «Водопад» (г).
5. На выдохе — упор присев (подготовка к прыжку назад) (д).
6. На выдохе прыгнуть назад в позу «Собака мордой вниз» (е).
7. На выдохе опустить туловище параллельно полу с опорой на 4 точки (по две стопы и ладони, локти прижаты к туловищу) (ж).
8. На выдохе — поза «Собака мордой вверх». Стопы и руки поставить так же, как в позе «Собака мордой вниз», поднять пятки, голову и грудную клетку к потолку, а копчик направить вниз — к полу. Смотреть вверх, вытягивать ноги так, чтобы они не опустились на пол, и стараться отвести плечи назад и вниз (з).
9. Вдох, на выдохе встать в позу «Собака мордой вниз» (и).
10. Встать в позу «Треугольник» (к).
11. Согнуть правую ногу в колене и встать в позу «Треугольник» (вытянутый) (л).
12. Не меняя положения ног и таза, встать в позу «Воин 2» (поза героя с двумя мечами) (м).
13. Развернуть таз и встать в позу «Воин 1» (поза героя с одним мечом) (н).
14. Вернуть таз и туловище в одну плоскость с ногами и вытянуть обе руки в позу «Воин 2» (поза героя с двумя мечами).
15. Опустить правую руку на пол и вытянуть левую руку и левый бок в позу «Треугольник» (вытянутый).
16. Встать в позу «Треугольник».

17. Встать в позу «Собака мордой вниз».

Затем выполнить эти позы с левой ногой вперед.

18. Вперед должна шагнуть левая нога. Это поза «Треугольник».

19. Поза «Треугольник» (вытянутый).

20. Поза «Воин 1» (поза героя с двумя мечами).

21. Поза «Воин 2» (поза героя с одним мечом).

22. Поза «Воин 2» (поза героя с двумя мечами).

23. Поза «Треугольник» (вытянутый).

24. Поза «Треугольник».

25. Поза «Собака мордой вниз».

26. На выдохе согнуть ноги в коленях и посмотреть вперед, на руки (подготовка к прыжку вперед).

27. На выдохе прыгнуть ногами к рукам, затем вытянуть ноги — поза «Водопад».

28. На выдохе поднять руки вверх — поза с поднятыми руками.

29. На выдохе опустить руки в молитвенную позу.

30. Выпрямить руки к полу и вернуться в позу «Гора».

Этот комплекс достаточно выполнить 1—2 раза за занятие.

Фото 50

Фото 51

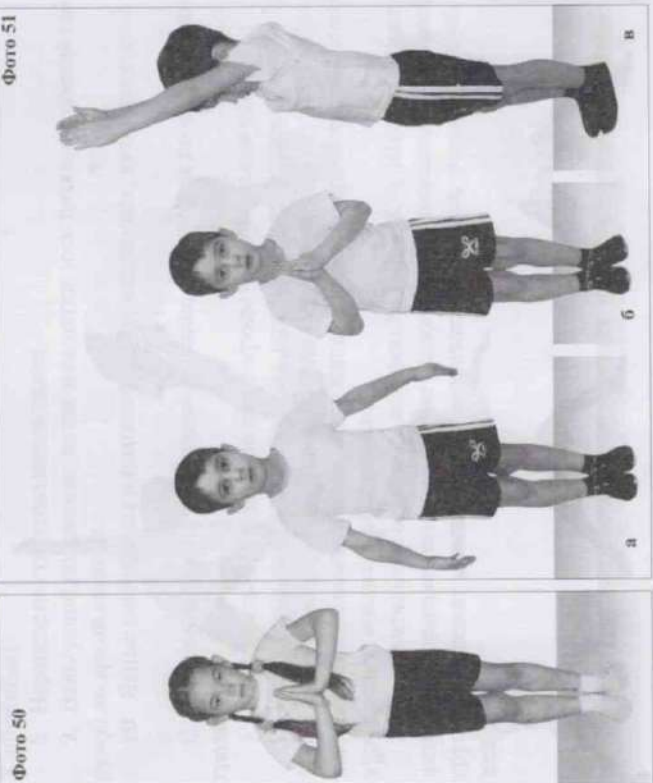
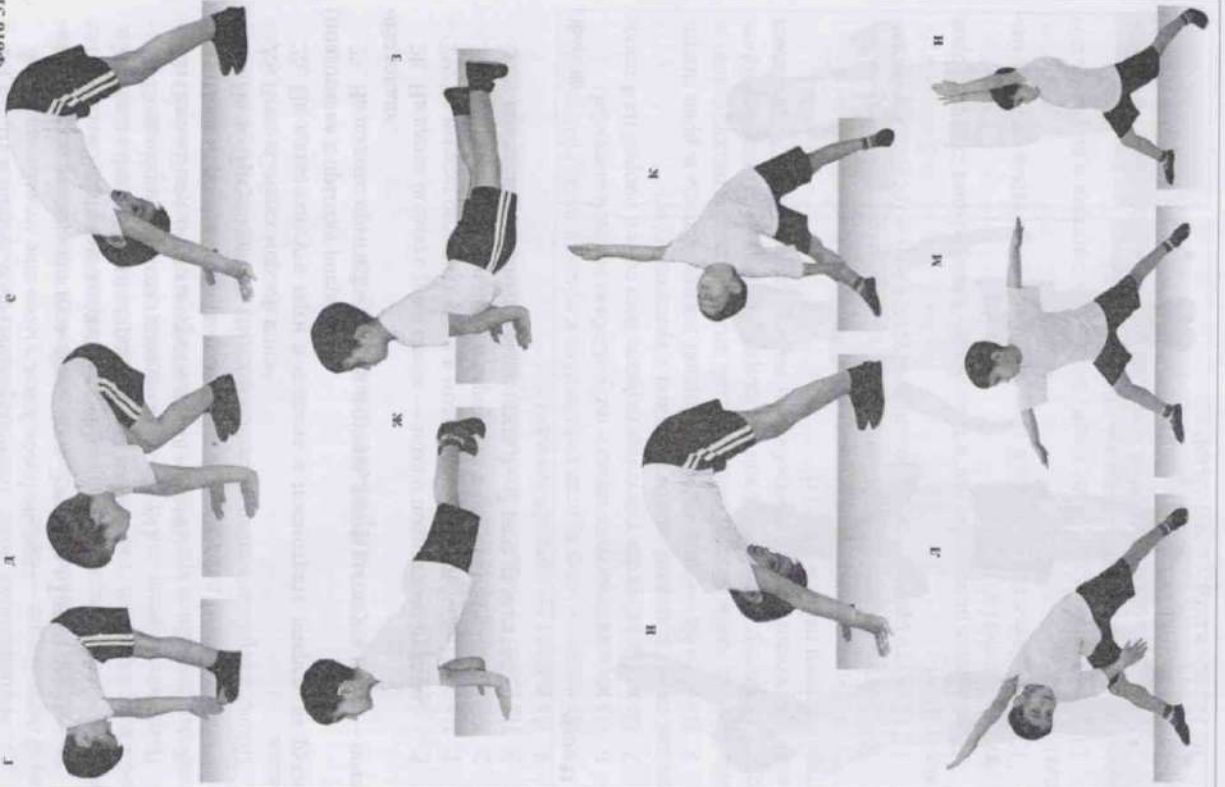


Фото 51



Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Отвечая на вопросы-утверждения теста, в конце каждого вопроса следует писать слова «да» или «нет».

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.
2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены несимметрично.
3. Выраженная деформация грудной клетки — «грудь сапожника», впадая, «куриная».
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза.
5. Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).
6. Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки).
7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные).
8. Неравенство треугольников талии.
9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утинная» и др.

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям.

1. Отрицательные ответы на все вопросы — нормальная осанка.
2. Положительные ответы на один или несколько вопросов от № 3, 5, 6, 7 включительно — незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения, школы, поликлиники.
3. Положительные ответы на вопросы № 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько) — выраженные нарушения осанки; дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Показатели физического развития детей 4—7 лет

Физическое развитие детей — один из главных показателей здоровья ребенка. В большинстве случаев отклонение от нормального темпа прибавки роста и веса является первым признаком заболеваний и требует анализа ситуации и обследования ребенка. Как правило, для оценки физического развития на практике используются центильные таблицы, которые создаются на основе анализа данных большого количества детей, которые живут в одной стране либо в разных районах мира.

В колонках таблиц отражены количественные границы признаков у детей определенного возраста и пола (Д — девочки, М — мальчики). Нормой будут являться те показатели, которые попадают в интервал от 25 до 75 центилей — соответственно, нижние и верхние границы нормы.

Показатели, попадающие на 10-й центиль, относятся к умеренному отставанию в развитии, на 3-й центиль — к значительному отставанию. Попадающие на 90-й центиль показатели свидетельствуют об умеренном опережении, на 97-й — о значительном.

Гармоничным развитием можно считать в том случае, если все параметры приходятся в один коридор.

Длина тела, см

Возраст	3		10		25		50		75		90		97	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
7 лет	111,1	111,0	113,6	113,6	116,9	116,8	120,8	121,2	124,8	125,0	128,0	128,0	131,3	130,6
6,5 лет	108,1	108,0	110,5	110,8	114,0	113,8	117,6	118,2	121,3	121,8	124,2	124,6	127,5	127,2
6 лет	105,3	105,0	108,0	107,7	110,9	110,9	114,1	115,0	118,0	118,7	120,6	121,1	124,0	123,8
5,5 лет	102,5	101,8	105,2	104,7	108,0	107,8	110,7	111,5	114,3	115,1	117,0	118,0	120,0	120,6
5 лет	99,9	98,9	102,5	101,5	104,7	104,4	107,5	108,3	110,7	112,0	113,6	114,5	116,7	117,0
4,5 года	96,8	96,0	99,3	98,3	101,5	101,2	104,4	105,1	107,4	108,6	110,5	111,0	113,2	113,6
4 года	94,0	93,2	96,1	95,5	98,5	98,3	101,5	102,0	104,1	105,5	106,9	108,0	109,7	110,6

Примечание. М — мальчики; Д — девочки; ■ — норма.

Масса тела, кг

Возраст	3			10			25			50			75			90			97
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
4 года	13,0	13,4	14,0	14,2	14,8	15,1	15,9	16,4	17,6	18,8	20,3	20,3	19,4	20,0	20,3	19,4	20,0	20,3	
4,5 года	14,7	14,8	15,7	15,7	16,6	16,8	18,1	18,3	19,7	20,0	21,6	21,7	23,2	23,4	23,2	21,7	23,2	23,4	
5 лет	15,5	15,5	16,6	16,6	17,7	17,7	19,3	19,3	21,1	21,3	23,1	23,2	25,1	24,9	23,2	25,1	25,1	24,9	
5,5 лет	16,3	16,3	17,4	17,5	18,7	18,8	20,4	20,4	22,5	22,6	24,8	24,7	27,1	26,7	24,7	27,1	27,1	26,7	
6 лет	17,1	17,2	18,3	18,6	19,7	19,9	21,5	21,6	23,8	23,9	26,5	26,3	29,3	28,8	26,3	29,3	29,3	28,8	
6,5 лет	17,9	18,0	19,4	19,5	20,6	21,0	22,7	22,9	25,3	25,4	28,3	28,0	31,6	30,8	28,0	31,6	31,6	30,8	
7 лет	17,9	18,0	19,4	19,5	20,6	21,0	22,7	22,9	25,3	25,4	28,3	28,0	31,6	30,8	28,0	31,6	31,6	30,8	

Примечание. М — мальчики; Д — девочки; ■ — норма.

Окружность грудной клетки, см

Возраст	3			10			25			50			75			90			97
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
4 года	49,2	50,0	50,4	51,2	51,6	52,4	53,2	53,8	55,1	55,8	56,9	58,0	58,6	59,9	59,9	58,0	58,6	59,9	
4,5 года	49,6	50,8	51,0	52,0	52,8	53,3	54,0	54,7	55,8	56,9	57,8	58,8	59,7	61,2	59,7	59,0	59,7	61,2	
5 лет	50,4	51,3	51,6	52,8	53,0	54,0	54,8	55,6	56,8	58,0	58,8	60,0	61,0	62,6	60,0	60,0	61,0	62,6	
5,5 лет	50,8	52,2	52,4	53,5	53,8	55,0	55,7	56,6	57,8	59,1	60,0	61,3	62,2	63,7	60,0	61,3	62,2	63,7	
6 лет	51,5	53,0	53,0	54,4	54,7	56,0	56,6	57,7	58,8	60,2	61,2	62,5	63,6	65,1	61,2	62,5	63,6	65,1	
6,5 лет	52,3	53,8	53,8	55,2	55,5	57,0	57,5	58,8	59,8	61,3	62,4	63,8	64,7	66,4	62,4	63,8	64,7	66,4	
7 лет	53,2	54,6	54,6	56,2	56,4	57,9	58,4	59,8	61,0	62,3	63,8	65,1	67,9	67,9	63,8	65,1	67,9	67,9	

Примечание. М — мальчики; Д — девочки; ■ — норма.

Более адекватным, но тем не менее надежным показателем гармоничности развития, используемым во многих странах мира, является так называемый индекс массы тела. В расчет его вводятся все те же величины, и формула выглядит следующим образом:

$$\text{Индекс массы тела} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}}$$

Мальчик 7 лет, рост 120 см, масса тела 23 кг. Индекс массы тела = 16, что соответствует средневысокому показателю питания.
 Девочка 5 лет, рост 110 см, масса тела 15 кг. Индекс массы тела = 12,4, что соответствует резкому дефициту питания.

Индекс массы тела детей 4—7 лет

Возраст	3			10			25			50			75			90			97
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
4,5 года	13,1	13,2	14,0	13,7	14,8	15,4	15,7	16,3	16,4	17,1	17,7	18,4	18,3	18,3	17,7	18,4	18,3		
5 лет	12,6	13,1	13,5	13,9	14,3	14,6	15,6	16,2	16,5	17,3	17,5	18,9	18,8	18,8	17,3	17,5	18,9		
5,5 лет	12,8	12,8	13,5	13,9	14,4	14,6	15,4	16,3	16,5	17,4	17,4	18,7	19,0	19,0	17,4	17,4	18,7		
6 лет	12,8	13,0	13,5	13,9	14,3	14,6	15,2	16,3	16,4	17,6	17,6	19,5	19,0	19,0	17,6	17,4	19,5		
6,5 лет	12,6	13,1	13,5	13,9	14,3	14,6	15,2	16,3	16,5	17,6	17,6	19,5	19,2	19,2	17,6	17,5	19,5		
7 лет	12,7	13,1	13,5	13,9	14,3	14,7	15,3	16,5	16,7	17,7	17,7	19,3	19,7	19,7	17,7	17,8	19,3		

Примечание. М — мальчики; Д — девочки; ■ — норма.

Конспект оздоровительного занятия «Маугли»¹ с детьми подготовительной группы

Программное содержание.

Образовательные задачи:

- дать детям представление о гимнастике йогов;
- закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредоточив внимание на дыхании;
- совершенствовать навыки самостоятельного построения и построения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества — ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений.

Формирующие задачи:

- формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- формировать навыки ориентировки в пространстве быстрой сменной позой тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;
- продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.

Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

Валеологические задачи:

- содействовать формированию представлений о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обра-

¹ Данное занятие можно использовать в 3-й год обучения (тема «Береги свой позвоночник») или как отдельное занятие в работе с детьми.

тив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма.

Оборудование: гимнастические коврики, магнитная доска с картинками из сказки Р. Киплинга «Маугли» (Маугли, тигр, пантера, медведь, волк, удав, обезьяна), ленточки с колечком на конце (по одной каждому ребенку), аудиозаписи «Звуки природы», «Звуки животных».

Предварительная работа: прочитать сказку Р. Киплинга «Маугли».

Ход занятия

Игровая мотивация.

Педагог. Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. В далекой стране Индии живут люди, которых зовут йоговами. Они придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания. На нашем занятии мы познакомимся с гимнастикой йогов.

В двухлетнем возрасте маленький сын дровосека теряется в джунглях. (*Выкладывает изображение Маугли.*)

Игровая гимнастика «Прогулка в лес».

В лес отправимся гулять,
Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем
Друг за дружкой гуськом.

На носочки встали
И к лесу побежали.

Ноги выше поднимаем,
На кочки мы не наступаем.

И снова по дорожке
Мы весело шагаем.

Педагог. Солнце светит высоко и согревает малыша.

Поза «Дерево» (под приговорку «Рано утром солнце встало») [26].

Рано утром солнце встало,
Осветило дальний лес,

Полный сказок и чудес.

Холод ночи раскидало,
Всех детишек приласкало.

Дети маршируют.

Ходят «змейкой» между «кочками».

Безут.

Ходят высоким поднимаем бедра, перешигивая через «кочки».

Маршируют.

Поднять руки в стороны.

Поднять руки через стороны вверх и счесть пальцы над головой.

Чуть отклониться вправо-влево.

Опустить руки через стороны вниз.

Скрестить руки на груди, как бы обнимая себя.

Педагог. За ним по пятам рыщет хромой тигр Шер-Хан и хочет слезать его своей добычей. (Выкладывает изображение тигра.)

Попа «Лев».

«Лев ищет добычу». Сесть на колени, спина прямая, язык прижат к нёбу. Медленно поворачивать голову направо и налево, одновременно выдвигая язык в сторону поворота.

«Лев нашёл добычу». Слегка наклониться вперед и немного отвести локти назад, чтобы грудь выпятилась вперед. Слегка сохнув, растопырив и сильно натянув пальцы («лапа льва»). Глаза расширить и направить вверх, язык высунуть и потянуть вниз к подбородку. На выдохе потянуть «а-а-а» так, чтобы получился утробный рык. (Можно рычать со звуком — «лев охотится днем» и беззвучно — «лев охотится ночью».) Натягивая мышцы горла и языка, усиливаем обмен в них. Это хорошая профилактика ангины.

Педагог. Ребенок дополняет до логовища волков. Волки — Отец и Мать — принимают его в свою семью и защищают от Шер-Хана. Они называют его Маугли, что значит «лягушонок», уж очень хрупким и слабым показался волкам маленький человек.

Попа «Лягушка» (укрепляет ноги, боковые мышцы, бедра, раскрывает тазобедренные суставы).

И. п. — стопы параллельно на ширине плеч или чуть шире, глубокий сед, спина прямая, грудная клетка раскрыта, локтями упор в колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы в тазобедренных суставах. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

Педагог. Мальник играл с волчатами (выкладывает изображение Маугли с волчатами), учился охотиться и даже научился разговаривать по-волчьи. Одной из самых любимых забав у волчат была игра «Кто дольше пропоет свою песню». Давайте и мы попробуем поиграть. Помните наше правило: «Организм познаю свой, соревнуясь лишь с собой».

Тест на проверку дыхания.

Дети стоят делают два активных выдоха, затем энергично вдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе дога тянут «у-у-у...» Тот, у кого кончается дыхание, садится.

Педагог. На совете волчьей стаи медведь Балу, обучающий волчат закону джунглей (выкладывает изображение медведя)...

Гимнастика для ног «Медведь».

Медведь в чаще жил,

Головой он крутил
Вот так!

Дети переступают с ноги на ногу и крутят головой.

Медведь мед искал —
Кустик раскчал
Вот так!

Имитируют раскачивание кустика.

Впередалочку ходил
И из речки воду пил
Вот так!

Двигаются впередалочку, делают вид, что зачерпывают воду и пьют ее.

А потом он плясал,
Лапы выше поднимал.

Танцуют, высоко поднимая руки.

Педагог. ...И черная пантера Багира (выкладывает изображение пантеры) высказываются за то, чтобы Маугли было позволено жить среди волков. Пантера — большая кошка, и ведет она себя как наши обычные домашние кошечки.

Попа доброй кошки.

И. п. — стойка на коленях, руки и бедра перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно подвигать голову, обращая внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуть в пояснице. Удерживать позу 5—10 секунд. Дыхание спокойное. Позу закрепить добрыми мыслями.

Попа сердитой кошки.

И. п. то же. Голову опустить, спину плавно прогнуть вверх. Внимание — на позвоночник. Дыхание произвольное. Удерживать позу 5—10 секунд.

Попа ласковой кошки.

И. п. то же. Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол, локти в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание — на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая, мысленно послать струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Удерживать позу 5—10 секунд, затем отдохнуть лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

Педагог. Ум и смелость Маугли позволяют ему выжить и окрепнуть в сложных условиях жизни в джунглях. Его друзьями и покровителями становятся медведь Балу, пантера Багира, вожак волчьей стаи Акела, удав Каа. (Выкладывает изображение удава.)

Попа «Кобра» (активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости).

И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони лежат рядом на уровне плеч. Шею вытянуть, подбородок упереть в пол.

Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, ишею тянуть вверх, смотреть в потолок. Задержаться в этом положении в течение 3—5 секунд. Педагог спрашивает: «А как кобра шипит?» Дети произносят: «Ш-ш-ш».

Педагог Каа был очень гибкий и научил Маугли хорошо владеть своим телом. Для этого мальчик делал специальные упражнения.

Поза угла (помогает при запорах и вздутии кишечника, укрепляет мышцы живота).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать вдох и выдох. Внимание сосредоточить на мышцах живота. Поднять ноги на 5—6 сантиметров над полом. Удерживать угол столько, сколько получится без особых усилий. Начинать можно с 5 секунд.

Поза «Людка» (укрепляет мышцы живота и спины, повышает тонус рук и ног, массирует внутренние органы).

И. п. — лежа на животе, лоб касается пола, ноги вместе, руки вытянуты прямо перед собой так, чтобы голова оказалась между ними; сцепить большие пальцы рук; взгляд прямо перед собой. Медленно оторвать руки и ноги от пола, чтобы точкой опоры был лишь живот; тело должно принять форму дуги. Оставаться в этом положении так долго, как только возможно, не перенапрягая какой-либо части тела. Медленно выйти из позы, расслабиться.

Для того чтобы тело действительно приняло дугообразную форму, требуются большое напряжение, поэтому следует быть осторожными!

Поза ребенка/поза отдыха (улучшает кровообращение, снимает головную боль, переутомление).

И. п. — сед на пятках, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположить вдоль тела, ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Удерживать позу 5—10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное.

Педагог. В жизни Маугли происходит множество приключений, он учится разговаривать на языке всех обитателей джунглей, и это не раз спасает ему жизнь. Однажды обезьяны Бандар-Логги уносят мальчика в Холодные Логовища — разрушенный индусский город, выстроенный в джунглях несколько веков назад. (Выкладывает изображение обезьян.)

Динамическая пауза «Мартышки».

Мы — веселые мартышки, Дети выполняют «пружинку», сгибают руки в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.

Мы в ладоши хлопаем, Выполняют движения по тексту стихотворения.

Мы ногами топчем,

Надуваем щеки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску.

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три»,

Все с гримасами замри!

Раз, два, три!

Педагог. Пока обезьяны несут Маугли, передвигаясь по ветвям дерева, мальчик просит коршуна проследить за тем, куда его уносят, и предупредить его друзей.

Поза «Синяя птица».

«Синяя птица готовится к полету». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Присесть, отвести слегка руки назад и потянуться макушкой вверх. (Поза укрепляет мышцы ног, поясницы, способствует формированию хорошей осанки.)

«Полет синей птицей». Стоя, согнув правую ногу в колене, голень завести назад и взяться за щиколотку правой рукой, а левую руку вытянуть вперед вверх. Затем поменять положение руки и ног и повторить позу. (Поза развивает вестибулярный аппарат, уравнивает психику.)

Педагог. Багира, Балу и Каа приходят мальчику на помощь и спасают от обезьян. В разрушенном городе Маугли нашел сказочные сокровища.

Поза бриллианта.

И. п. — сед на пятках, колени вместе, спина прямая; руки лежат на бедрах, большой и указательный пальцы соединены. Дыхание спокойное. Думать о положительных качествах, которые хотите развивать в себе. Удерживать позу 20—30 секунд, затем посидеть на корточках для отдыха коленистойго сустава.

Педагог. Маугли взял из сокровищницы Обезьяньего города нож и забрался на высокую гору.

Поза «Маленькая пальма» (улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки, вытягивает позвоночник).

И. п. — сед по-турецки, пальцы соединены в «замок», «замок» вывернут ладонями наружу. Вытянуть руки над головой. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое. Удерживать позу 8—10 секунд и сразу переходить в позу ребенка.

Педагог. Затем Маугли прыгнул с обрыва в реку и стал ловить рыбу.

Подвижная игра «Ловись, рыбка!» («Ловишки с ленточкой»).

Дети закрепляют знания за пояс ленточку с кольцом. Перед участниками стоит задача — как можно больше «наловить рыбок», оторвав ленточки у соперников, стараясь сохранить свою. Игрок, потерявший свою «рыбку», выбывает из игры.

Педагог. Через десять лет после прихода Маугли в джунгли вожаком стаи Акела становится старым и не может больше покровительствовать своему любимцу. Многие волки (выкладывает изображения волков) ненавидят Маугли, потому что не могут выдерживать его взгляда и ощущают его необъяснимое превосходство. Шер-Хан жлет подходящего момента, чтобы расправиться с Маугли. Тогда по совету Багиры Маугли приносит из деревни огонь. На скале Совета волчьей стаи он показывает зверям свою силу, подпаливает шкуру Шер-Хана, выступает в защиту Акелы.

Самомассаж «Добываем огонь».

Дети энергично растирают ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь:

Взяли палочку в ладонь,

Сильно палочку покрутим

И огонь себе добудем.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».

Солнечный мой зайчык,
Дети вытягивают вперед ладонь,
И огонь себе добудем.

Прыгни на ладошку.
Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Солнечный мой зайчык
Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Пальцы прикасаются сначала к носу, вьюсь

тельно дотрагиваются до одного

плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

Прыг на лобик — и опять
На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

М. Каргушина

Педагог. Сел Маугли на песок и стал разминать свои пальчики.

Пальчиковая игра «Наши пальцы».

Пальцы встали дружно в ряд:

Десять крепеньких ребят.
Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами, сжимают пальцы в кулаки.

Эти два — всему указы,

Все покажут без подсказки.
Показывают два указательных пальца, остальные пальцы придерживают большими.

Пальцы — два середнячка,

Два здоровых бодрячка.

Ну а эти — безымянны,

Молчуны, всегда упрямы.
Показывают безымянные пальцы, придерживая остальные пальцы большими.

Два мизинца — коротышки,

Непоседы и плутишки.
Показывают мизинцы.

Пальцы главные среди них —

Два больших и удалых.
Показывают два больших пальца, остальные сжимают в кулаки.

Е. Карельская

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как

научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

Педагог. Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза, слушает, как научок поет свою песенку.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Описание программы	5
Учебно-тематический план	9
Содержание программы	10
Перспективный план занятий	13
1. Вводное занятие	13
2. Общеразвивающая гимнастика	15
3. Самомассаж	16
4. Суставная гимнастика	18
5. Асаны (позы)	24
6. Дыхательная гимнастика	25
7. Гимнастика для глаз	26
8. Пальчиковая гимнастика	26
9. Релаксация	28
10. Подвижные игры	29
Методическое обеспечение программы	29
Техническое оснащение занятий	29
Диагностика физического развития	29
Список литературы	39
Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам	39
Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы	41
Приложения	
Приложение 1. Игровая гимнастика	42
Приложение 2. Ритмичная гимнастика под музыку	54
Приложение 3. Гимнастика под приговорки	71
Приложение 4. Самомассаж	82
Приложение 5. Дыхательная гимнастика	94
Приложение 6. Гимнастика для глаз	102
Приложение 7. Пальчиковая гимнастика	108
Приложение 8. Релаксация	117
Приложение 9. Подвижные игры	130
Приложение 10. Суставная гимнастика	139
Приложение 11. Асаны	149
Приложение 12. Тестовая карта для выявления нарушений осанки	177
Приложение 13. Показатели физического развития детей 4—7 лет	178
Приложение 14. Конспект оздоровительного занятия «Маугли» с детьми подготовительной группы	182

Опять подул легкий ветерок. Мы, как легкие шаррики, поднялись в воздух и полетели обратно, домой. Прилетели, вдохнули и с выдохом опустились на коврик. Почувствовали свое тело, свой коврик. Мы здесь и сейчас. Открыли глаза. Перевели ручки за голову и потянулись ножками и ручками. Повернулись на левый бочок, легли на спинку, повернулись на правый бочок, полежали немного, сели, потянулись сидя и улыбнулись. Мы веселые, здоровые, красивые, любимые, и у нас все ладится!

Педагог. Маугли — смелый и ловкий мальчик. У него очень гибкий позвоночник. А теперь мы посмотрим, как вы бережете свой позвоночник.

Упражнение «Я позвоночник берегу».

Я позвоночник берегу.
Сам себе я помогу.

Все выполню я по порядку.
Сначала сделаю зарядку.

Нагнусь,

Прогнусь

И выпрямлюсь,

И вправо, влево наклонюсь.

С друзьями поиграю в мяч,

Он весело помчится вскачь.

И за столом я посижу

И телевизор погляжу.

Но буду помнить я всегда:

Должна прямою быть спина!

Педагог. Бульте здоровы! До свидания!

Дети наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.

Ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи.

Наклоняются вперед.

Слегка прогибаются назад.

Встают прямо.

Наклоняют корпус вправо и влево.

Бегут на месте.

Прыгают на обеих ногах.

Делают полуприсед, сложив руки «лосточкой» перед грудью.

Встают прямо, руки в стороны.

Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются счесть пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.

Татьяна Аркадьевна Иванова

Йога для детей

**Парциальная программа
для детей дошкольного возраста**

Главный редактор С. Д. Ермолаев

Редактор Н. Б. Кондратовская

Художник А. В. Чипчикова

Корректоры Н. И. Григорьева, Е. С. Русанова

Дизайнер Ю. Б. Кулевич

Верстка А. В. Шакиров

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»»,

197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58

E-mail: detstvopress@mail.ru

www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: ООО «Разум»,

127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.

Тел.: (499) 976-65-33

E-mail: razum34@gmail.com

www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:

ООО «АРОС-СПб»,

192029 Санкт-Петербург, а/я 37.

Тел. (812) 973-35-09

E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 17.10.2019

Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 13.0.

Доп. тираж 750 экз. Заказ №10932,10933.

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14