

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192

Комплекс упражнений

«Детский фитнес с элементами хатха-йоги»

Составитель: Золотарева И.А.

Инструктор ФК

Екатеринбург 2020

Детский фитнес с элементами хатха-йоги

(коррекционно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста)

Наша сегодняшняя действительность отличается от дня вчерашнего. На смену увлекательным коллективным играм пришли игры компьютерные. Приоритетным стало интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая значимости этого, надо признать, что у ребенка остается все меньше и меньше времени для подвижных игр, прогулок, занятий физическими упражнениями и общения со сверстниками. Нарушение этого баланса негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Каждому родителю хочется видеть своего ребенка здоровым, крепким, жизнерадостным и гармонично развитым. Именно детский фитнес с включением в каждое занятие коррекционно-оздоровительных упражнений способствует достижению этой цели!

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- совершенствование всех функций и систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной);
- своевременное формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков с учётом индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей ребёнка;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.);
- обеспечение физического и психического благополучия, профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры и осмысленного отношения к собственному телу;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.

Целью каждого занятия является:

1. Активизация работы всех внутренних органов и систем посредством специально отобранных упражнений;
2. Укрепление мышечного корсета в целом, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, эластичности связок;
4. Развитие воображения ребенка, коммуникативных способностей, нравственности;

5. Развитие мимики и жестов, привитие культуры невербального общения;
6. Обучение навыкам релаксации, элементам йоги;
7. Развитие способности ориентироваться в пространстве;
8. Развитие координации движений;
9. Воспитание осмысленного отношения к собственному телу, к его состояниям и возможностям.

Каждое занятие состоит из специально отобранных игр и упражнений с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста.

В содержание занятия входят:

- Корректирующая ходьба, упражнения по профилактике плоскостопия;
- Элементы ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс):
 - упражнения для укрепления мышц спины и формирования навыков правильной осанки;
 - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
 - элементы акробатики;
 - дыхательная гимнастика, упражнения Хатха-Йоги;
 - элементы самомассажа (в т. ч. точечного);
 - упражнения со стихами.
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Релаксационные упражнения и упражнения на расслабление;
- Беседы с детьми о строении человеческого тела, о назначении и работе всех основных органов и систем (валеологическое воспитание).

Рассмотрим отдельно каждый блок:

ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС?

Английское слово **fitness** переводится как «оздоровление, соответствие». Фитнес - не является спортом, т.к. не предусматривает профессиональные занятия, которые устремлены на достижения наилучших результатов.

Фитнес - это философия здорового образа жизни.

Что такое детский фитнес?

- Детский фитнес – это не дань моде, это жизненная необходимость.
- Детский фитнес – это развивающая игровая деятельность.
- Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям.
- Детский фитнес – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Детский фитнес — это не только возможность для Вашего ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок, сознательного ведения здорового образа жизни.

Это веселые занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепят мышцы тела Вашего малыша, повысят способность ориентироваться в пространстве, будут способствовать развитию: координации движений, чувства ритма, гибкости и пластичности тела, ловкости, внимания и быстроты реакции.

Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что он не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для формирования навыков правильной осанки, упражнения для укрепления мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), элементарный самомассаж, обучение детей навыкам правильного дыхания и такие виды физической активности, как аэробика, элементы йоги (Асан) и т.д. В общем, выбор детских фитнес - программ практически бесконечен.

Какие существуют противопоказания для занятий детским фитнесом?

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, то важно согласовать возможность тренировок с лечащим врачом.

Кто может заниматься детским фитнесом?

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети (1, 2 группа здоровья), начиная с 4-х лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Так, малыши в возрасте 3 лет должны заниматься детским фитнесом не более 20-30 минут 2 раза в неделю, а дети в возрасте 5-10 лет – примерно по 30 - 40 минут 2-3 раза в неделю. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10-15 человек.

ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Что такое йога? Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Это увлекательный мир познания самого себя, развития сознания, открытия творческих способностей через движения тела и звуки.

Детская йога — это специальные комплексы упражнений, подающихся, как правило, в форме игры «в животных». Основная задача йоги для детей — развить в ребенке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, к своему

состоянию и настроению, конечно, укрепить его здоровье и поддержать самооценку. Детская йога позволяет ребенку почувствовать свою естественность и многогранность, полностью реализуя свои природные задатки. В работе с детьми действие йоги часто проявляется быстрее, чем со взрослыми — дети еще не утратили врожденную гибкость сознания и не накопили ложных представлений о том, что им доступно в этой жизни, а что нет. Йога помогает ребенку расти в гармонии с собой, ощущая свою цельность и «единственность», осознавая свои творческие возможности.

Йога так разнообразна, что не может наскучить детям. Во время занятий дети отправляются в настоящее путешествие к собственному здоровью и мудрости и учатся контролировать свое внутреннее благополучие.

Нет ни одной системы, на которую йога для детей не оказывала бы благотворного воздействия: мышечный и опорно-двигательный аппараты, пищеварительная и эндокринная системы, зрение и другие. Если у ребенка есть какие-то функциональные недомогания, то за несколько месяцев занятий детской йогой их можно существенно ослабить или вовсе устранить.

Программа «Йога для детей» - это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребенка. Занятия йогой хорошо сочетаются детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки, крокодила...).

На первых занятиях инструктор рассказывает детям, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья и зверей и решил сам побывать деревом, кошкой, змеей, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики. Так 2 тысячи лет назад появилась йога.

Занятия йогой дают детям:

- Умение управлять своим телом, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, эластичности связок.
- Умение общаться в группе сверстников.
- Умение слушать и слышать себя и окружающих.
- Для активных и гиперактивных детей - умение управлять своим телом и своей энергией и расслабляться.
- Для тихих и пассивных детей - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными.
- У детей формируется позитивное отношение к миру.
- Результат занятий йогой - пластичные движения ребенка.

Занятия йогой проходят в игровой форме. Вначале дети выполняют несколько дыхательных упражнений, благодаря которым, ребенок успокаивается, если был перевозбужден, и настраивается на занятие.

Далее проводится разминка в виде психогимнастики - упражнений со словами (стихами), которая улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело

ребенка к основной части - выполнению Асан. В разминку могут входить пальчиковые игры и упражнения для укрепления зрительных мышц.

Основная часть - положения тела (Асаны), которые изображают различные предметы окружающего мира (поза лука, дерева) и животных (поза кошки, поза змеи). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. Можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. Таким образом, дети учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения дают детям физическое развитие.

После основной части - подвижная игра.

Заканчивается занятие релаксацией, которая учит ребенка расслаблять свое тело после активного занятия и приводит в порядок нервную систему.

Хатха-Йога - древнейший метод самосовершенствования. Древнекитайская система Хатха-Йоги направлена на физическое и нравственное оздоровление. Детей учат выполнять динамические, статические (асан) и дыхательные (пранаям) упражнения, тем самым, приучая их концентрироваться на своих мышечных ощущениях.

При разучивании Асан с детьми дошкольного возраста следует придерживаться определенных правил:

- Заниматься йогой рекомендуется через час после приема пищи.
- Принимать позы, только разогрев мышцы.
- Необходим четкий показ упражнений.
- Рекомендуется включать Асаны в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физминутки.
- Обязателен отдых после фиксации каждой Асаны и полное расслабление после комплекса упражнений Хатха-Йоги.
- Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого к сложному.
- Заниматься надо в облегченной форме (майка, шорты, без обуви), на полу или на коврике.
- Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной спокойной музыкой для релаксации и медитации.

Каждый ребенок должен выполнять все действия на пределе своих возможностей.

Дети ни в коем случае не должны переутомляться!

Противопоказания: нельзя выполнять Асаны при повышенной температуре тела и кровяном давлении, при ОРЗ, 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.

НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА АСАН

ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА)

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.

ПОЗА ДЕРЕВА (ВРИКШАСАНА)

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав её подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Аналогично выполняется упражнение с другой ногой. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева.

НАКЛОН К КОЛЕНЯМ (ПАДАХАСТАСАНА)

Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пола перед ногами (постараться положить ладони на пол), не сгибая ног в коленях.

ПОЗА КОШКИ (ВИДАЛАСАНА)

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, выдохнуть через рот. Носки и колени прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть спину вниз как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3 – 4 раза. В этой позе ребёнок отождествляется с грациозной кошкой, которая потягивается после сна и ошетиливается, защищая своих котят.

Поза кошки

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

ПОЛОВИННАЯ ПОЗА САРАНЧИ (АРДХА САЛЯБХАСАНА)

Лёжа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать её в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. По мере укрепления мышц ягодиц и спины попытаться поднять обе ноги, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела. Это будет полная поза саранчи.

ПОЗА ЛУКА (ДХАНУРАСАНА)

Лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бёдра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперёд и назад.

ПОЗА КОБРЫ (БХУДЖАНГАСАНА)

Лёжа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в конечном положении, можно пошипеть. Медленно вернуться в исходное положение.

Поза змеи

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

РОЛИК

Дети называют эту позу качалкой. Сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, опустить голову как можно ближе к коленям, откинуться назад и покачаться на округлённой спине 8 - 10 раз. Сесть в исходное положение.

ПОЗА ЛЬВА (СИМХАСАНА)

Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва). Как можно шире открыть рот вдохнуть; высунув язык вперёд (как можно дальше), шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2 - 3 раза. Поза обладает чудодейственным эффектом в профилактике заболеваний горла.

БАБОЧКА

Упражнение направлено на растяжку приводящих мышц бёдер. Упражнение выполняется из положения сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивая пятки к туловищу. Ноги, согнутые в коленях совершают ритмичные, пружинящие покачивания; ребёнок старается положить бёдра на пол.

Ребёнок может представить себя бабочкой, сидящей на цветке,- колени поднимаются вверх. Вот бабочка попила сладкий нектар и полетела дальше – колени опускаются и совершают ритмичные движения.

КУПАНИЕ ЖАБЫ

Упражнение состоит из двух фаз. Исходное положение: стоя, мышцы тела максимально расслаблены, колени чуть согнуты, руки вдоль тела.

Первая фаза: руки от груди расходятся в стороны, каждая рука описывает круг; одновременно выпрямляются ноги, расправляется грудная клетка, втягивается живот, вытягивается шея и приподнимаются пятки. Так делается несколько кругов.

Вторая фаза: руки через стороны сходятся перед грудью. При этом совершаются те же сопутствующие движения, что и первой фазе, и такое же количество раз.

Ребёнок представляет себя волшебной жабой, которая плавает в солнечных лучах. Выполнение упражнения с использованием образных представлений значительно облегчает его усвоение детьми.

ПОЗА «ПЕРЕКЛАДИНА»

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

ПОЗА ВЕНКА

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

ПОЗА ПАЛКИ

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

ПОЗА КРОЛИКА

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

ПОЗА АЛМАЗА

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

ПОЗА ЗВЕЗДЫ

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

ПОЗА ДЕЛЬФИНА

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

ПОЗА «ОЗЕРО»

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

Упражнение для боковых мышц живота

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

ПОЗА ЛОДКИ

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

ПОЗА ПОЛУЛОТОСА

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

ПОЗА ЛОТОСА

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

ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

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

Поза треугольника с поворотом

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

ПОЗА ПАЛЬМЫ

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

ПОЗА ПОЛУСВЕЧИ

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

ПОЗА СВЕЧИ

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

ПОЗА ПЛУГА

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

ПОЗА УГЛА

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

ПОЗА РЫБЫ

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

ПОЗА ВИНТА

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

ПОЗА ВЕРБЛЮДА

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

ПОЗА ЧЕРЕПАХИ

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

Упражнение «Лягушка»

Стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Правую ногу отставить в сторону, руки вытянуть в стороны. Присесть, руки согнуть в локтях. Спину держать прямо, голову не опускать. Стопы ног ставятся параллельно одна другой.

Упражнение «Водомерка»

Лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова опущена на руки. Руки и ноги раздвинуть в стороны, голову поднять вверх. Выполнять 3 раза по 6 секунд. Голова должна быть высоко от пола, ноги раздвинуть как можно шире.

Упражнение «Страус»

Стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Правую ногу отставить в сторону, руки в стороны. Руки согнуть в локтях, присесть. Наклониться вперед, голова упирается в пол (страус спрятался). Повторить 3-4 раза. Стопы ног и ладони рук ставятся параллельно одна другой.

Завершить комплексы можно одним из видов расслабления в игровой форме, предлагая детям полежать на спине, на боку (например, свернувшись клубочком, как котёнок) или на животе (например, в позе крокодила или черепахи), а также игрой-медитацией.

ПОЗА КРОКОДИЛА (МАКАРАСАНА)

Лёжа на животе, поставить локти на пол впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Для усиления релаксационного эффекта можно, согнув колени, поднять голени вверх, раскачивая ими в воздухе, подобно хвосту крокодила, лежащего на берегу тёплой реки.

ПОЛОВИННАЯ ПОЗА ЧЕРЕПАХИ (АРДХАКУРМАСАНА)

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперёд, положить лоб и вытянутые со сложенными ладонями руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.

ИГРЫ – МЕДИТАЦИИ

"ЖИЗНЬ МОРЯ"

Максимально отождествиться с образами морских рыбок, коньков, медуз, морских звёзд, крабов, дельфинов, плавающих в морской воде среди солнечных лучиков

"ПТИЧКИ"

Отождествиться с любимыми птичками, которые начинают свой лёгкий полёт среди белых облаков.

"ЖИЗНЬ ЛЕСА"

Представить себя в лесу ранним утром: взошло солнышко, просыпаются лесные обитатели, улыбаются ему и начинают своё путешествие среди деревьев и травинки. Поочередно входить в образы солнышка, деревьев, цветов, трав, лесных жителей.

"СОЛНЫШКО"

Дети встают в круг, тянутся к солнцу руками, щедро солнце дарит каждому ребёнку по солнечному зайчику, которые поселяются в сердцах детей. Затем дети из груди посылают солнечный свет всем существам вокруг.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ "ХА"

Очистительное дыхание производит положительный лечебный эффект, особенно у часто болеющих детей. Оно хорошо снимает возбуждение и усталость после динамических нагрузок, восстанавливает силы, очищает и укрепляет дыхательные пути.

Очистительное дыхание выполняется следующим образом. Совершается полный вдох носом. Одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Полный выдох, который в 2 раза длиннее вдоха, совершается через рот с произнесением "Ха", резким наклоном туловища вперёд и опусканием рук вниз. При этом детям можно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, отрицательную энергию и усталость.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все еще умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:
Замедляются движенья, исчезает напряжение,
И становится понятно: расслабление – приятно!

«Роняем руки» - дети поднимают руки вверх и по предложению воспитателя, снимая напряжение в плечах, дают рукам упасть. Руки как бы безвольно свободно раскачиваются вдоль туловища.

«Трясем кистями» - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают; быстрым непрерывным движением предплечья тряссти кистями, как тряпочками.

«Стряхиваем воду с пальцев» — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают; движением предплечья несколько раз сбросить кисти вниз, затем сжать в кулак.

«Поднимаем и опускаем плечи» — поднять плечи вверх как можно выше и как бы уронить вниз.

«Мельница» - руки описывают вращательные движения вверх и свободно падают вниз.

«Деревянные и тряпичные куклы» — напрягая и расслабляя мышцы, показать разных кукол.

«Крылья» — руки поднять в стороны: крылья самолета - крылья бабочки.

«Факир» — сесть по-турецки, руки на коленях; поставить руки на локти, широко расставляя пальцы, сбросить кисти рук.

«Аплодисменты» — громко похлопать в ладоши, мягко погладить кисти рук.

Стоя на месте (в кругу, в рассыпную, в колонну по 2, по 3)

1. Потряхивание расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками.
2. Поочерёдное потряхивание правой (левой) расслабленной ногой.
3. Одновременное потряхивание расслабленных рук и ног.
4. Повороты вправо и влево всего корпуса и расслабленных рук «руки как плети».
5. Ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола, руки двигаются вперёд и назад вдоль туловища.
6. Семенящий бег на месте и с продвижением вперёд.
7. Потягивающее упражнение – руки поднимаются через стороны вверх, а затем опускаются сначала расслабленные кисти рук, руки сгибаются в локтях и полностью опускаются вниз.

Лёжа на полу (на животе или спине)

1. И. п. - лёжа на животе, руки лежат свободно в стороны - вверх
1 - 2 руки скользят по полу вниз до бёдер, ноги разводятся врозь
3 - 4 и. п.
2. И. п. - лёжа на животе, руки под подбородком, локти разведены в стороны, ноги вместе, носки оттянуты
1 - согнуть ногу, отведя колено в сторону
2 - и. п.
3 - 4 другой ногой
3. И. п. - лёжа на животе, руки под подбородком, локти разведены в стороны,

- ноги вместе, носки оттянуты
- 1 - согнуть ноги в коленях, поднять их вверх (ноги расслаблены)
- 2 - и. п.
4. И. п. - лёжа на спине, расслабившись, руки свободно лежат вперёд – вверх
- 1 - поднять руки вверх перпендикулярно туловищу
- 2 - и. п.
5. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны – вниз, ноги вместе
- 1 - согнуть ноги в коленях и подтянуть их к себе без напряжения
- 2 - и. п.
6. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны – вниз, ноги вместе, носки расслаблены
- 1 - подтянуть носки вверх – вперёд
- 2 - оттянуть носки, постараться положить их на пол
- 3 - 4 и. п.
7. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны – вниз
- 1 - положить руки на грудь
- 2 - и. п.

Упражнения в неподвижном состоянии

1. И. п. - лёжа на спине, голова повернута в удобную сторону, руки в стороны – вниз, ноги полусогнуты, колени разведены в стороны.
- 1 - 4 - сильно напрячься, вытянуть ноги, оттянуть носки, сжать кулаки, подбородок прижать к груди.
- 5 - 8 – и. п.

2. Поза сидя.

И. п. – сидя, ноги скрестно («по-турецки»), предплечья опираются на колени, кисти рук расслаблено провисают вниз, спина несколько округлена, голова опущена. Чуть позже проводят расслабление в том же положении, но сидя на стуле, ноги внизу на полу.

Упражнения на расслабление (сидя или лёжа) проводятся с закрытыми глазами – это даёт наибольший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей. Данные упражнения могут сопровождаться негромкой музыкой и спокойной речью.

Релаксация

1. Дети спокойно лежат с закрытыми глазами, звучит тихая музыка, шелест волн, шум дождя или пение птиц, а педагог проходит, иногда поглаживая и расслабляя руки, ноги детей, и медленно негромко произносит слова:

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, всё отлично расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело, и расслабилось все тело,
Будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.

2. Нам хорошо лежать с закрытыми глазами. Чувствуем, как легкий теплый ветерок касается ног, рук, лица, всего тела. Дышится легко, ровно, глубоко. Солнышко ласкает нас своим теплом. Нам хорошо и уютно под его лучами. Ножки расслабились и отдыхают. Ручки лежат спокойно и свободно, они легкие и нежные, как крылышки бабочек. Ладони теплые, пальчики расслаблены. Все тело отдыхает. Мы дышим ровно и свободно.

Мы лежим на зеленой лужайке. Как много здесь красивых цветов: ромашек, васильков, колокольчиков. Мы чувствуем их аромат, слышим тихий перезвон колокольчиков. Цветы нежно кивают нам своими головками, радуются солнцу и теплу. Бабочки порхают с цветка на цветок, легко взмахивая своими красивыми крылышками. Слышится пение птиц. Мы радуемся всему, что видим. У нас хорошее настроение. Нам хочется сделать что-нибудь хорошее своим друзьям, чтобы они тоже радовались вместе с нами.

Мы хорошо отдохнули и набрались сил. Тело становится крепким. Мы чувствуем силу рук, ног; на наших лицах добрая веселая улыбка. Мы делаем глубокий вдох и открываем глаза. Смотрим вокруг, потягиваемся. Нам хочется встать и двигаться. Мы готовы к делам. Мы знаем, что у нас все получится и все будут к нам добры и приветливы.

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Вначале произносятся слова: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!»

И.п.: встать прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони вместе перед собой.

С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд.

С вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставив правую ногу на месте, а левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Встать на колени, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврике, руки под подбородок, с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице; руки в стороны. Задержать дыхание, затем с вдохом выгнуть спину вверх, пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении.

С вдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. С вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. С вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ /звуковые/ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: научить детей правильному дыханию через нос, развивать и укреплять мышцы верхних дыхательных путей и горла, увеличить жизненную ёмкость лёгких, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений. Осуществлять профилактику заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (вернее крылья носа) сверху вниз и наоборот. Сделать несколько надавливаний на точки у основания носа и на переносице между бровей.
 2. Ходьба с подниманием рук через стороны вверх на 3 счёта, совершая при этом глубокий вдох через нос, а затем медленный выдох через нос на 4 счёта. Приучать детей в дальнейшем всегда при ходьбе и беге соблюдать такой темп дыхания: 3 шага – вдох, 4 шага – выдох.
 3. Сделать по 8 – 10 вдохов и выдохов через правую, затем через левую ноздрию, по очереди зажимая "отдыхающую" ноздрию указательным пальцем.
 4. Чередование вдоха через левую ноздрию и выдоха через правую ноздрию и наоборот.
 5. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно произносить звук "м - м - м" или "би - ба - бо - бу", одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа.
 6. Во время продолжительного вдоха через нос оказывать сопротивление входящему воздуху, постукивая по крыльям носа указательными пальцами. Выдох также производится через нос.
 7. Совершая глубокий вдох через нос постараться втянуть живот, а на выдохе наоборот надуть живот. Можно держать руки на животе, чтобы почувствовать его движения.
 8. Сделать глубокий вдох через нос, а во время выдоха широко раскрыть рот, высунуть язык, стараясь достать кончиком до подбородка и беззвучно произнести "а - а - а".
 9. Сделать глубокий вдох носом, а на выдохе через рот направить выходящий воздух на подвешенный воздушный шарик (нарисованную бабочку или снежинку), вертушку.
 10. Сидя за столом. Сдвигать со стола пёрышко, кусочек ваты, теннисный шарик. Вдох – носом, а выдох – ртом, вытянув вперёд губы "трубочкой".
 11. Сидя за столом, держа перед собой стакан или бутылочку, наполовину наполненную водой соломинку (коктейльную трубочку). Дуть в соломинку, чтобы вода булькала (обязательно обратить внимание на вдох носом).
 12. "ПАРОВОЗ" – после глубокого вдоха через нос, ходьба на месте или с продвижением, совершая вращательные движения согнутыми в локтях руками вдоль туловища. Произносить "чух - чух - чух".
- Второй вариант – сидя на полу, передвигать бёдра вперёд и назад, произнося звуки.
13. "ЧАСИКИ" – наклоны в стороны с произнесением при наклоне (на выдохе) "тик и так".
 14. "ГУДОК ПАРОВОДА" - после глубокого вдоха через нос, задержать дыхание на 1 - 2 секунды, сделать выдох через сложенные трубочкой губы, произнося звук "у - у - у".
 15. "ГУСИ ШИПЯТ" – после глубокого вдоха через нос, наклоны вперёд с отведением прямых рук назад и произнесением на выдохе звука "щ - щ - щ".
 16. "ЗАВОДИМ МОТОРЫ" – сделать вдох носом, затем совершая вращательные движения согнутых рук перед грудью, произнести долгий звук "р - р - р".
 17. Игровое упражнение "САМОЛЁТ" – "завели моторы" (см. упражнение № 16), руки в стороны – бег с изменением темпа и наклонами туловища в стороны (осанка).
 18. "ЛЯГУШОНОК" – приседания, ставя руки на пол между ног, с произнесением "ква – ква – ква».
 19. "ДРОВОСЕК" – наклоны вперёд с опусканием вниз сцепленных "в замок" рук и произнесением "ух". Имитация рубки дров.

20. "НАСОС" – после вдоха через нос, опускать вниз поднятые в стороны руки, произносить звук "с - с - с". Насос качает воду.

Второй вариант – поднимать вверх и опускать вниз сцепленные перед грудью руки (локти разведены в стороны) с наклоном вперёд.

21. "ПЕТУХ" – сделать глубокий вдох через нос, а затем, хлопая руками по бёдрам произносить "ку - ка - ре - ку"; либо согнуть руки в локтях, кулаки перед грудью, совершать взмахи руками как крыльями (2-ой вариант).

22. "ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК " – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох носом. Затем опустить руки вниз, наклониться вперед и сделать энергичный выдох.

23. "РАСКЛАДУШКА " – лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Сделать вдох, затем согнуть ноги, обхватить их руками, прижать лоб к коленям и выдохнуть. И. п. может быть – упор сидя сзади.

24. " КОБРА " - сидя на пятках, голова лежит на коленях, ладони стоят на полу около коленей. Поднять голову, затем, выпрямляя туловище, совершая вдох носом, встать на колени, соединить ладони над головой «капюшон» – выдох – "ш - ш - ш".

25. "ГУСИ ЛЕТЯТ" – медленно ходить по кругу друг за другом, выполняя плавные движения прямыми руками вверх – вниз и при опускании рук (на выдохе) произносить "гу - гу - гу". Вдох выполняется через нос.

26. "ВОРОНА" – Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар». Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом. Поворачивать голову вправо и влево, поднимать вверх и опускать вниз, произнося при этом "кар". Вдох осуществляется через нос. Попробовать выполнить беззвучно, с закрытым ртом.

27. "ЛОШАДКА" – Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребяташек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (цокать языком, изображая лошадку, бегущую по мостовой).

28. "ЗМЕИНЫЙ ЯЗЫЧОК" – Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (высунуть язык как можно дальше и выполнять движения вверх и вниз, стараясь достать до подбородка и до носа "х - х - х").

29. «ДРАЗНИЛКА» - высунуть язык как можно дальше и произносить "э - э - э".

30. "ЗЕВОТА" – сидя "по-турецки" расслабиться, опустить голову вниз. Сделать глубокий вдох, а затем на выдохе попробовать зевнуть и произнести "о - хо - хо - хо - о".

31. "СМЕШИНКА" – Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хототальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы» (на выдохе улыбнуться, растянуть губы, прищуриться и произнести "хи - хи - хи, ха - ха - ха").

32. "ВЕСЁЛЫЕ ПЛАКАЛЬЩИКИ" – имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха. Можно выполнять в любом положении – сидя, стоя, лёжа.

33. ПОТЯГИВАНИЕ

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

А). На вдохе правая нога тянется пяткой вперёд по полу, а правая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, рука и нога максимально растянуты. На выходе, расслабляясь и возвращаясь и. п., ребёнок произносит: "ид - д - да - а - а". Далее выполняется упражнение левой ногой и рукой, на выдохе произносится: "пин - гал - ла - а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц (происходит прочистка правого и левого энергетических каналов).

Б). Обе ноги пятками тянутся вперёд по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су - шум - м - м - на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ (ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ)

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы «как медведь», с поджатыми или приподнятыми пальцами ног.
2. Ходьба босиком на носках по песку
3. Ходьба перекатом с пятки на носок, с носка на пятку (спиной вперёд), в приседе руки на колени.
4. Имитировать ходьбу или бег, не отрывая носки ног от пола.
5. Подниматься на носки, стоять несколько секунд и опускаться на всю ступню. Приседание на носках, разводя колени врозь.
6. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя на полу, вытянув ноги вперёд.
7. Потирать стопой одной ноги другую ногу с внутренней стороны (сидя на стуле, а затем стоя).
8. Одновременное или поочерёдное поднятие и опускание носков ног. Исходное положение – сидя на невысоком стуле или скамье, ноги вытянуты вперёд, стопы лежат на полу.
9. Разведение носков ног в стороны. Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперёд, пятки прижаты к полу.
10. Сидя на стуле, поставив стопы на внешнюю сторону, как бы сгребать воображаемый песок.
11. Прокатывание предметов вперёд и назад ступнями ног (гимнастические палки, маленькие палочки или карандаши).
12. Катать ногами мячи разного диаметра (лучше специальные массажные).
13. Ходьба по палке или шнуру, лежащим на полу (вдоль, поперёк, ёлочкой).
14. Ходьба по ребристой доске, по дорожке – массажёру (ролики), массажным коврикам.
15. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (на носках, на полной ступне).
16. Ходьба по рейкам лестницы и гимнастической стенки.
17. Круговые вращения ступнями ног сидя (прорисовывание разнообразных фигур) или стоя (носок ступни не отрывается от пола).
18. Захват предметов (карандаш, большая пуговица) пальцами ног, удержание их в течение нескольких секунд, выбрасывание или перекаладывание (можно использовать платок или верёвочку).

19. Захват и удержание подошвами ног округлого предмета (мяча, кегли). Сжатие мягкого резинового мячика подошвами.
20. Передвижение в сторону, поочередно поднимая и переставляя пятки и носки сомкнутых ног или поочередно смыкая вместе - то носки, то пятки обеих ног.
21. Парами, сидя на полу, держа ноги на одной круглой гимнастической палке. Стараться пальцами ног подтянуть палку к себе.
22. Катание одной ногой вправо и влево обруча, вертикально стоящего на ободке, на полу.
23. «Гусеничка» – движение стоп по полу, сидя на стуле (согнуть пальцы ног, подтягивая пятку вперед и выпрямить).
24. «Сомни бумажку»- сгибая и разгибая пальцы ног необходимо помять как можно сильнее кусок газеты или бумаги.
25. Катание на велосипеде, нажимая на педали пальцами ног, а не серединой стопы.
26. Самостоятельное поглаживание и массаж стоп и голеностопных суставов. Голень надо поглаживать, растирать ладонями, постукивать подушечками пальцев. Массируют её в направлении от голеностопного сустава к коленному суставу (особенно с внутренней поверхности). Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев рук от пальцев ноги к пятке.
27. «Каток» — сидя на стуле, катать мяч, скакалку сначала одной, затем другой ногой.
28. «Буксир» — сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
29. «Маляр» — сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену).
30. «Сборщик» — сидя с согнутыми коленями, собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.
31. «Художник» - сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
32. «Гусеница» — сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперед (пятки прижимать к пальцам) до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
33. «Кораблик» - сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно выпрямить колени. Придать ступням форму кораблика.
34. «Дворники» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20 см. Пальцы ног сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
35. «Мельница» - сидя на полу, ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях.
36. «Автоматическая дверь» - стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Поднимание и опускание рук или плеч (одновременное и попеременное).
 2. Попеременное отведение прямой руки назад, ладонью вверх, с разворотом туловища.
 3. Сведение и разведение прямых и согнутых в локтевых суставах рук (можно с поворотами в стороны).
 4. Круговые движения прямых и согнутых в локтях ("к плечам") рук вперёд и назад.
 5. Сведение и разведение лопаток, руки вниз или на пояс.
 6. Комплексное упражнение: поднимание плеч вверх, отведение их назад и опускание вниз (расправить грудную клетку).
 7. Повороты туловища вправо и влево, руки зафиксированы на поясе, к плечам и т.п.
 8. Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны с разнообразными движениями рук.
 9. Отведение назад согнутых в локтях и поставленных за голову рук.
 10. Отведение рук назад и соединение их в "замок" (стоя, лёжа на животе).
 11. Отведение рук назад, соединяя ладони вместе за спиной.
 12. Соединение рук в замок за спиной по принципу: правая рука сверху, левая снизу (через плечо) и наоборот.
 13. Ходьба разными способами (обычная, с высоким подниманием колен, в полуприседе) с предметом на голове (мешочек с песком или кольцо - 12 – 15 см).
 14. Ходьба с гимнастической палкой за спиной (на плечах за головой).
 15. Попеременное поднимание правого и левого локтя из положения – лёжа на животе, руки за голову.
 16. Попеременное отведение локтей назад с приподниманием и разворотом туловища вправо или влево и подниманием руки. И. п. – лёжа на животе, руки за голову.
 17. И. п. – лёжа на животе, руки под подбородок. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение несколько секунд (3 - 7).
 18. И. п. – то же. Имитационные движения рук - "брасс".
 19. И. п. – то же. Поочерёдно поднимать прямые ноги вверх - назад, не отрывая таз от пола. Затем можно поднимать обе ноги.
 20. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях, поднять их вверх, а затем положить на пол сбоку (справа потом слева). Туловище и руки лежат на полу.
 21. «Лодочка» И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Поднимать вверх прямые руки и ноги, стараясь удержаться в этом положении несколько секунд.
 22. «Берёзка» - стойка на лопатках, поддерживая туловище руками.
 23. «Раскладушка» И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять сомкнутые прямые ноги вверх, приподнять туловище, постараться коснуться носками ног пола за головой.
 24. «Мостик» И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять стойку на локтях и пятках, туловище выгнуто вверх.
 25. «Баранка» – захват руками, отведёнными назад, голенью согнутых в коленях ног. И. п. – лёжа на животе.
- Либо приподняв туловище при помощи рук, отведя голову назад, постараться достать затылком до носков согнутых в коленях и поднятых вверх – назад ног.
26. «Кошка» – стоя на четвереньках прогибать спину вниз и выгибать вверх.

27. «Змея» И. п. - лежа на животе, лоб упирается в пол. Медленно поднимать вверх голову, шею, грудную клетку. Так же медленно в обратном порядке возвращаться в и. п.
28. «Кобра» И. п. – сидя на пятках, голова лежит на коленях, ладони стоят на полу около коленей. Поднять голову, затем, выпрямляя туловище встать на колени, соединить ладони над головой.

Упражнения около стены (без плинтуса) или гимнастической стенки.

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Затем попробовать отойти от стены на 2 – 3 шага, сохраняя правильную осанку.
2. Принять правильную осанку у гимнастической стенки, сделать 2 – 3 шага вперёд, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку, но уже не у стенки.
3. Встать к стене, принять правильное положение. Поочерёдно поднимать ноги вперёд, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками ("прополоскать бельё"), выпрямиться и постараться встать правильно.
5. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, стоять в течение 3 – 4 секунд, затем вернуться в и. п.
6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и туловища, затем медленно встать.
7. И. п. – стоя спиной к стене на расстоянии одного шага. Поворачиваться к стене через правое, а затем через левое плечо, ставя ладони на стену на уровне груди.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Нарушения зрения сопутствуют сколиозу, поэтому необходимо проводить упражнения для укрепления глазных мышц (тренировки зрительного нерва). Их можно проводить на физкультурном занятии чередуя с ОРУ, на других занятиях вместо физкультминутки или после дневного сна. Упражнения проводятся в медленном темпе.

1. Движения глазами вверх (на потолок) и вниз (на пол) – голова остаётся неподвижной.
2. Движения глазами слева направо и обратно.
3. Круговые движения глазами в одну и в другую стороны.
4. Все предыдущие упражнения повторить с закрытыми глазами.
5. Крепко зажмурить глаза (на 3 – 5 сек.), а затем широко открыть глаза, смотреть на ориентир.
6. Быстро моргать 10 сек., сделать перерыв 5 сек., повторить упражнение 3 раза.
7. Посмотреть на кончик своего носа (глаза сведены вместе), затем перевести взгляд на ориентир, находящийся на расстоянии 3 – 4 м. Повторить упражнение несколько раз.
8. Вытянуть руку перед собой и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец к лицу, пока он не начнёт двоиться, затем отвести руку назад.
9. Слегка нажимать на верхнее веко тремя пальцами каждой руки по 2 – 3 сек. несколько раз.
10. При игре в мяч, бадминтон, теннис внимательно следить за движением летающего предмета (мяча, волана, шарика).

Используемая в работе литература:

1. А. С. Галанов «Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет)». - М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. А. С. Галанов «Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет)». - М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
3. В. И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы». – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
4. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» - М.: ЛИНКА – Пресс, 2000. – 296 с.
5. В. С. Лосева «Плоскостопие у детей 6 – 7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 64 с.
6. Голицина Н. С., Бухарова Е. Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 104 с.
7. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. «Занятия физической культурой в ДООУ: основные виды, сценарии занятий». – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с. – (Методическая библиотека).
8. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 144 с. – (Детский сад).
9. Журналы «Дошкольное воспитание»: № 7 – 91г.; № 9 – 93г.; № 12 – 2001г.
10. М. Д. Маханева «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений». – М: АРКТИ, 1998. – 88 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
11. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»/ авт. – сост.Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
12. О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
13. О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы». – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2005. – 140 с., ил.
14. Степанова О. А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. – 144 с.
15. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста (из опыта работы)». Под редакцией Л. И. Шустова. М.: Просвещение, 1982. – 159 с.