***Восточная гимнастика***

**Восточная гимнастика** проводится с детьми старшего дошкольного возраста.  Она способствует развитию пластики, приучает дышать детей правильно.

**Программное содержание**: развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей и пальцев; благотворно воздействовать на все органы человека, в том числе на структуру головного мозга.

**Место проведения:** восточная гимнастика проводится сидя на ковриках на полу.

***К О М П Л Е К С № 1***

Дети сидят по-турецки, полукругом. Спина прямая. Звучит восточная музыка. Инструктор произносит слова, дети повторяют движения за ним.

1.  Наступает утро и природа пробуждается.

Упражнение «Кувшин». И.П. ладони сложены вместе перед грудью, пальцы вверх. 1 – 2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3 – 4 – и.п. Дозировка: 5-6 раз).

2.  Вот легко полетели листочки.

Упражнение «Листочки». И.П. руки внизу. 1 – 8 одновременные круговые вращения двумя руками и кистями вправо полный круг; 9 – 16 – повторить то же влево. Дозировка: 4 раза).

3.  Подул легкий ветерок.

Упражнение «Шарфик». И.П. руки вытянуты вперед. 1 – 4 медленно поднимать (поочередно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5 – 8 то же с перемещением вниз. Кисти рук максимально расслаблены. Дозировка: 30-40 сек.

4.  Распускаются цветы.

Упражнение «Цветочек и листочек». И.П. руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной руки, пальцы смотрят вверх, 3 – 4 – разжать пальцы другой руки, 5 – 6 – сжать пальцы одной руки, 7 – 8 – сжать пальцы другой руки. Дозировка: 30 сек.

5.  Вышла птичка покормить своих птенцов.

Упражнение «Птичка и птенчики». И.П. руки вытянуты вперед пальцы растопырены. 1 – 4 пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птичка), 5-8 повторить в обратном направлении. Дозировка: 4 раза.

б.Проснулась и вышла погреться на утреннем солнце змея.

Упражнение «Змея». И.П. Ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед. 1 – 4 змеевидные движения двумя руками вверх, 5 – 8 – вправо, 9 – 12 – влево. Дозировка: 3 цикла.

7. Подросло дерево.

Упражнение «Дерево». И.П. руки с переплетенными пальцами находятся внизу. 1 -4 круговые вращения соединенными кистями вверх, 5-8 вниз. Дозировка: 30 сек.

8.  Проснулся, родник и забил из-под земли.

Упражнение «Фонтан». И.П. то же. 1 – 4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, 5-8 руки опускаются вниз. Дозировка: 4 раза.

9.  И побежал ручей.

Упражнение «Волна». И.П. то же, руки перед грудью 1 – 4 волнообразные движения соединенными кистями вправо, 5 – 8 – влево. Дозировка: 4 цикла.

10. И поплыл по ручью парус.

Упражнение «Парус и лодка». И.П. то же, руки перед грудью, ладонями внутрь ( к себе), локти в стороны. 1 – с легким поворотом туловища движения рук ладонями наружу вправо, 2 – и.п., 3 – то же влево, 4 – и.п. Дозировка: 4 раза.

11. Все сильнее пригревает солнышко.

Упражнение «Солнышко». И.П. руки вверху, ладонями наружу, пальцы переплетены. 1 – 4 – вращение руками и туловищем вправо, 5 – 8 – влево. Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице. Дозировка: 3-4 раза.

12. Проснулась принцесса Востока.

Упражнение «Принцесса Востока». И.П. руки согнуты в локтях на уровне шеи, ладс5ни вниз, пальцы переплетены. 1 – 2 – движения головой вправо-влево. Дозировка: 30 сек.

13. Она потянулась.

Упражнение «Натянутый лук». И.П. Руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1 – 2 – прогнуться, назад пружиня руками, 3 – 4 – наклониться вперед руки вытянуть вперед. Активно прогибаться в спине. Дозировка: 4 раза.

14. Взмахнула своим легким шарфиком.

Упражнение «Шарфик». И.П. руки вытянуты вперед. 1 – 4 медленно поднимать (одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5 – 8 то же с перемещением вниз. Кисти рук максимально расслаблены. Дозировка: 30-40 сек.

15. И спряталась за своим китайским веером.

Упражнение «Китайский веер». И.П. руки согнуты в локтях на уровне лица, обращены вперед, пальцы согнуты в кулаки. 1 – 4 поочередное веерообразные движения пальцами начиная от мизинца, 5-8 повторить в обратном направлении. Дозировка: 5-6 раз.

День продолжается.

Дети выполняют дыхательные упражнения. Гимнастика заканчивается. Дети встают и уходят.

***К О М П Л Е К С № 2***

**Упражнение "Кошка просыпается"**

- Встать на четвереньки, нагнуться вперед. Предплечья лежат перед коленями. Шея расслаблена.   
- Кошка начинает потягиваться: поднять голову и вытянуть руки вперед, слегка разведя их в стороны.   
- Поднять заднюю часть туловища и слегка выгнуться, затем спину прогнуть. Повторить упражнение несколько раз.   
- Попеременно вытянуть правую и левую ногу. Несколько раз левую, несколько раз правую. Напоследок вытянуть руки вперед и как следует потянуться. Мяу.

**Упражнение "Черепаха выглядывает из панциря"**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела.

- Голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд.

- Покачать головой налево-направо, вновь слегка высовывая голову вверх – вытянуть шею. Повторить несколько раз. И-и- и- ай.

**Упражнение "Орел расправляет крылья"**

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.  
- Сделать одной ногой маленький шаг вперед, другую ногу чуть вывернуть наружу, ноги по-прежнему расставлены широко. Немного покачаться в этом положении вперед и назад.  
- Поднять руки в стороны, ладони направить вперед.Чуть наклониться вперед, перенести тяжесть тела на ту ногу, что выдвинута вперед – сомкнуть руки.  
- Отклониться назад, перенести тяжесть тела на ту ногу, что позади – руки расправить. Повторить несколько раз. А-а-а.

**Упражнение "Шагающий журавль"**

И.П. : стоя, пятки вместе, носки в стороны.  
- Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленностопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком.  
- Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп-оп.

**Упражнение "Слон принимает песочную ванну"**

И.П. : стоя, ноги немного врозь.  
- Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо.Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела.  
- Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду.  
- Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.

**Упражнение "Аист чистит крылья"**

И.П. : стоя, пятки вместе, носки в стороны.  
- Перенести тяжесть на левую ногу, немного согнуть в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах одновременно. Правую ногу поджать наверх – стопу прижать к левой икре левой ноги. Одновременно поднять обе руки на высоту плеч, ладони повернуть вниз.  
- Правый локоть опустить вниз, кисть двигается по направлению к плечу.  
- Распрямить ладони, отвести кисть от плеча. Делать руками движения поочередно – одна рука подтягивается, а другая выпрямляется. Повторить несколько раз. П-ш-ш.

**Упражнение "Обезьяна бьет себя в грудь"**

И.П. :  стоя, ноги на ширине плеч.  
- Присесть и подпрыгнуть несколько раз, чем выше- тем лучше. Хорош при этом кричать и корчить рожи.  
- Со всей силы бить себя кулаками в грудь, по-прежнему издавая воинственные звуки.  
- Сесть на край стула или на пол, скрестить ноги, положить руки на живот , дождаться, когда дыхание и сердцебиение успокоится. Тых-дых.

**Упражнение "Медведь оглядывается вокруг"**

И.П.: стоя, ноги шире плеч, колени согнуты.  
- Руки согнуть в локтях, пальцы на высоте плеч. Спину вытянуть.  
- Повернуть туловище влево, а правую руку отвести вправо. Легким движением опустить левую руку вниз.

- Повернуть туловище вправо, левую руку отвести влево, тем же легким движением опустить правую руку вниз. Повторить несколько раз. Ух-ух.

***К О М П Л Е К С № 3***

**1. Массаж ступней – разминка**

* Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги.
* Хорошо разотрите все пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги.
* Захватите стопу рукой и вращайте в одну сторону и в другую сторону (обеих ног).
* Соблюдайте три правила :

***– Систематичность и регулярность***   
***– Последовательность и постепенность перехода от простого к сложному.***  
***– Умеренность во всем.***

**2. Поза полулотоса**

* Сели на пол, спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены.
* Правую ногу сгибаем и приставляем подошвой к бедру левой.
* Левую ногу ступней кладем сверху на бедро правой ноги, выворачивая подошву вверх, подтягивая ближе к паху.
* Колено правой ноги прижимаем к полу.
* Руки кладем на колени.
* Дыхание спокойное, произвольное.
* Спина прямая.
* Удерживаем позу 30 – 40 секунд
* Меняем положение ног.
* Отдыхаем, сидя с вытянутыми ногами.

***– Развивает гибкость;***  
***– Подвижность суставов ног;***  
***– Улучшает работу внутренних органов;***  
***– Успокаивает нервную систему.***

**3. Поза ребенка**

* Сели на пятки, колени вместе, спина прямая.
* Спокойно на выдохе наклонились вперед и лбом коснулись пола
* Руки вдоль тела ладонями вверх.
* Расслабить плечевой пояс.
* Находиться в позе 5-10 секунд.
* Дыхание спокойное, произвольное.

***– снимает головную боль, переутомление;***   
***– улучшает кровообращение.***

**4. Поза змеи**

* Лежа на животе, ноги вместе.
* Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди.
* Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.
* На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаемся, посмотреть в потолок.
* Нижняя часть туловища не отрываем от пола.
* В этом положении 6-7 секунд.
* На выдохе плавно опускаемся, сложив голову набок, руки вдоль туловища.
* Расслабились (можно повторить)

***– Поза увеличивает гибкость позвоночника***  
***– Улучшает осанку***  
***– Повышает умственную работоспособность.***

**5. Поза кузнечика**

* Лежа на животе, подбородком касаемся пола.
* Руки согнуты в локтях (можно вдоль тела, ладонями вниз).
* Сделать спокойный вдох и выдох, поднять как можно выше правую прямую ногу.
* Ногу держать несколько секунд.
* С выходом плавно опустить, отдыхаем лежа на животе до восстановления сил (тоже повторить с левой ногой).

**– *Поза укрепляет мышцы спины ;***  
***– Улучшает работу почек;***   
***– помогает справиться с запором.***

**6. Поза дерева**

* Встать прямо.
* Согнуть левую ногу, прижав подошву к поверхности правого бедра, удерживаем равновесие на правой ноге.
* Колено развернуто в сторону.
* Поднять руки вверх, ладонями друг другу.
* Нога, на которой удерживаем равновесие, повернута в сторону, колени не сгибаются.
* Спина прямая, смотрим перед собой.
* Дыхание спокойное, произвольное.
* Через 10-15 секунд опускаем руки.
* 2-3 секунды отдохнуть и повторить позу, встав на правую ногу.

***– Поза тонизирует мышцы ног;***  
***– Развивает вестибулярный аппарат;***  
***– Успокаивает нервную систему;***  
***– Вырабатывает равновесие.***

**7. Поза ласковой кошки**

* Медленно наклоняясь корпусом, кладем предплечья на пол локтями в стороны.
* Подбородок на кисти рук.
* Грудную клетку прижимаем к полу (максимально).
* Спина плавно прогнута.
* Бедра перпендикулярны полу.
* Дыхание спокойное.
* При выдохе посылаем струю воздуха.
* Удерживаем позу 10-15 секунд.
* Отдыхаем лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

***– Эта поза придает гибкость позвоночнику;***  
***– Оказывает положительные воздействия  на органы малого таза.***

**8. Поза бриллианта**

* Садимся на пятки, колени вместе, спина прямая
* Руки лежат на бедрах, большой и указательный пальцы соединены (символ концентрации)
* Дыхание спокойное (думаем о хорошем)
* Позу удерживаем 20-30 секунд
* Затем садимся на корточки (даем отдохнуть голеностопным суставам).

Упражнения, естественны, физиологичны. Дети подражают движениям диких и домашних животных, птиц, предметов. Знакомые образы помогают детям лучше представить ту или иную позу. Дети будят в себе фантазию и воображение. Правильно выполненные упражнения всего комплекса детям приносят ощущение легкости, бодрости телу и душевное равновесие.