**ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?**

***Стретчинг*** *–* это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

***Игровой стретчинг*** *–* это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

***Основные принципы организации занятий***

* ***Наглядность*** *–* Показ физических упражнений, образный рассказ.
* ***Доступность –*** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
* ***Систематичность –*** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
* ***Закрепление навыков –*** многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
* ***Индивидуально-дифференциальный подход –*** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
* ***Сознательность –*** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

***Структура построения занятий:***

***Занятия состоят из 3 частей:***

***В 1 (вводной) части,*** занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

***Во второй (основной) части*** переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомим детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считается, что музыкальное сопровождения при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на 2 занятии.

***На 1 обучающем занятии*** приходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Считается, что наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

***Подвижная игра*** также составляющая основной части занятия. Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

***В 3 (заключающей) части*** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

**«УТЕНОК КРЯК»**

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра…

*– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.*

*Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ХОДЬБА»

предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

*Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА»

усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

*– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.*

*– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.*

*– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?*

*– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.*

*Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ЗМЕЯ»

повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

*– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.*

*– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.*

*– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.*

*Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД»

оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

*– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!*

*– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.*

*И Кряк быстро побежал за летящей птицей.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА»

растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

*Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «КОШКА»

избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

*Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.*

*– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»

улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

*Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.*

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «РЫБКА»

повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

*Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.*

**«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»**

**Программное содержание**

Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

**Ход занятия**

*Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре.*

*Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах* (ходьба обычная, руки на поясе, затем на внешней стороне ступни), *на верблюдах* (на пятках), *несли в мешках* (полу присев) *и складывали в высокие амбары* (на носках, руки вверх).

*Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок* (руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон вниз, поднять голову вверх), *стены* (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево, смотреть на пальцы рук), *зеркала* (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). *Золотые колокольчики звенели от порывов ветра* (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

*Носил император парчовый расшитый золотом халат* (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо), *золотую шапку* (круговые вращения головой вправо, затем влево). *Даже подошвы его туфель были отлиты из золота* (руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). *Посуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти* (прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

*До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые* (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). *Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело* (встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). *Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.*

*Вскочил император со своего трона* (ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) *и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там* (присесть, руки в стороны, встать). *И вот … нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.*

*Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками* (лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). *И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой* (сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). *А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми* (встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

*По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью* (лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). *Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи* (ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). *Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй* (ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). *Долго стоял опечаленный император в саду*.

*Наконец он захотел есть и вернулся во дворец* (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). *Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень* (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). *Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.*

*Вам понравилась сказка? Какой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?*

**«ПРОСТО ТАК»**

**Программное содержание**

Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Ход занятия**

*Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.*

*Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик* (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) *и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву* (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), *по узенькой извилистой тропинке* (ходьба на носках, руки в стороны), *пробираясь сквозь густые заросли* (приставным шагом, руками раздвигая ветви), *рассматривал верхушки высоких деревьев* (ходьба спиной вперед, руки сзади). *Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик* (наклоны), *а навстречу идет медвежонок грустный-грустный* (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой*). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.*

*Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?*

*Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.*

*А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога* (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой*). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:*

*За что ты мне цветы даришь?*

*- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше* (ходьба на внешний стороне ступни). *А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал* (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону*). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.*

*Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое* (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). *Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул* (радостно подпрыгнуть)*, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны* (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

*Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает* (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). *Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.*

*Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает* (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться).

*Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.*

*Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех!* (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СВЕТЛЯЧКОВ, МЕДЛЯЧКОВ**

**И БЫСТРЯЧКОВ»**

1. Разминка – ходьба и легкий бег по кругу. Встали врассыпную по залу. Давайте представим, что мы оказались в стране медлячков.
2. Суставная гимнастика.

*Упражнение 1.* «В стране медлячков». Представьте, что мы оказались в волшебной стране. Здесь живут человечки, которые все делают очень медленно. Они медленно улыбаются, медленно двигаются, медленно умываются, медленно ходят и медленно говорят.

*Упражнение 2.* «В стране быстрячков». Здесь живут человечки, которые все делают быстро. Быстро ходят, быстро моргают, быстро умываются.

*Упражнение 3.* «Футбол». Встаньте прямо, выполняем удары по воображаемому мячу. 10 ударов каждой ногой.

*Упражнение 4.* «Карате». Поочередно обеими ногами наносим удары пятками вперед прямо перед собой. По 5 ударов каждой ногой.

*Упражнение 5.* «Отодвигание стен и потолка». Двумя руками из положения стоя с усилием выполняем раздвигающие движения в стороны, отодвигая от себя воображаемые стены (2 раза). Обеими руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой (2 раза). Выполним отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок (2 раза)

*Упражнение 6.* Ходьба и бег на прямых ногах.

*Упражнение 7.* Ходьба и бег на полусогнутых ногах.

*Упражнение 8.* «Велосипед».

*Упражнение 9.* «Мне легко». Высоко подпрыгиваем, одновременно произносим предложение с разными интонациями (тихо-громко): «Мне легко, мне легко!».

1. Растяжка.
2. Потягивание лежа на спине.
3. Потягивание лежа на животе.
4. Потягивание стоя.
5. «Бабочка» (для ног).

4. Массаж ног.

Готовим руки:

Я на ручки посмотрю,

Пальчики вот так сожму;

Покручу, поверчу, кулачками постучу.

Вы решили драться?

Нет, хотим тренироваться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ножку растирать.

Для здоровья, для веселья

И для легкого хожденья!

- растираем и вытягиваем каждый пальчик

- пальцами руки переложить каждый пальчик ноги и в захвате стопы делать круговые движения

- растирание голени

- растирание колена

- растирание бедра

- растирание ягодиц

1. Растяжка.

*Упражнение 1. «Деревце».*

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Упражнение 2. «Кошечка».*

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение 3. «Звездочка».*

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

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

*Упражнение 4. «Дуб».*

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

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

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение 5. «Солнышко».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 6. «Волна».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 7. «Лебедь».*

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

4) И.п.

*Упражнение 8. «Слоник».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 9. «Рыбка».*

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

*Упражнение 10. «Змея».*

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

*Упражнение 11. «Веточка».*

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

*Упражнение 12. «Гора».*

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

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

2) Выдох – и.п.

*Упражнение 13. «Ель большая».*

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

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

*Упражнение 14. «Цапля».*

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

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

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

1. Упражнения на дыхание.

*Упражнение 1.* «Ладошка - градусник». Поставь ладошку перед носом. Заметь, что ладошка становится теплой, когда мы выдыхаем воздух, и холодной – когда вдыхаем.

*Упражнение 2.* «Полное дыхание». Выполняем упражнение стоя, руки опущены, на медленном глубоком вдохе руки поднимаем вверх, соединяем ладони, без паузы выдыхаем, опуская руки в исходное положение. Выполняем 5 циклов «вдох-выдох». Дыхание равномерное.

*Упражнение 3.* «Шарик». Представь, что у тебя в животе желтый или оранжевый шарик. Положи ладошку на живот. Почувствуй, как на вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

7. Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.

*Упражнение 1*. «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения.

*Упражнение 2.* «Качели». Дети парами стоят лицом друг к другу, держат своего партнера за руки и по очереди приседают. Во время движения партнера вверх второй начинает движение вниз.

*Упражнение 3.* «Четыре стихии». На слово «земля» опускаем руки вниз, «вода» - вытягиваем руки вперед, «воздух» - поднимаем руки вверх, «огонь» - поворачиваемся вокруг себя.

1. Упражнения для расслабления мышц.

*Упражнение «Спящие куклы».*

**«Я РАДОСТНЫЙ»**

1. Разминка – ходьба и легкий бег по кругу. Встали врассыпную по залу.

Лучик, лучик, покажись Вытягиваем руки вверх

Лучик, лучик, опустись Складываем ладони в замочек

Помоги мне быть здоровым Тянемся вверх, растем выше

Светлым, радостным, веселым! Открываем руки раскрытым цветком

Золотой лучик солнца наполнил нас. И мы с вами стоим в целом озере света. Давайте зачеркнем ладошками свет и обольем им себя с головы до ног (наклоны вперед и скользящие плавные движения ладоней с головы до ног).

А теперь давайте похлопаем расслабленными ладошками себя для того, чтобы лучик света мог попасть в каждое место в нашем теле, в каждую клеточку: хлопаем расслабленными ладошками тело с головы до ног. Остановились, с вдохом плавно поднимаемся вверх, руки вверх и опускаем их в стороны и вниз с выдохом.

1. Суставная гимнастика.

Упражнение 1. Медленное вращение головой.

Упражнение 2. Вращение плечами.

Упражнение 3. Вращение кистями рук.

Упражнение 4. Вращение тазом вправо-влево.

Упражнение 5. Вращение коленными суставами.

Упражнение 6. «Я радуюсь».

1. Растяжка.

Потягивание лежа на спине.

Потягивание лежа на животе.

Потягивание стоя.

«Бабочка» (для ног).

4. Массаж ног.

Готовим руки:

Я на ручки посмотрю,

Пальчики вот так сожму;

Покручу, поверчу, кулачками постучу.

Вы решили драться?

Нет, хотим тренироваться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ножку растирать.

Для здоровья, для веселья

И для легкого хожденья!

- растираем и вытягиваем каждый пальчик

- пальцами руки переложить каждый пальчик ноги и в захвате стопы делать круговые движения

- растирание голени

- растирание колена

- растирание бедра

- растирание ягодиц

5. Растяжка.

*Упражнение 1. «Деревце».*

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Упражнение 2. «Кошечка».*

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение 3. «Звездочка».*

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

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

*Упражнение 4. «Дуб».*

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

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

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение 5. «Солнышко».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 6. «Волна».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 7. «Лебедь».*

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

4) И.п.

*Упражнение 8. «Слоник».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 9. «Рыбка».*

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

*Упражнение 10. «Змея».*

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

*Упражнение 11. «Веточка».*

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

*Упражнение 12. «Гора».*

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

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

2) Выдох – и.п.

*Упражнение 13. «Ель большая».*

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

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

*Упражнение 14. «Цапля».*

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

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

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

6. Упражнения на дыхание.

Упражнение «Поймай ветерок». Сидим на коврике, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

7. Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.

Упражнение «Изучаем себя». Задаем ребенку вопрос:

- чем ты ходишь?

- чем ты рисуешь?

- чем ты дышишь?

- чем ты слышишь?

- чем ты видишь?

Давайте потрогаем себя, назовем все части нашего тела. Начинаем с головы и заканчиваем пальчиками ног.

1. Упражнения для расслабления мышц.

Рассматриваем ладошки.

**«СОВА И КУРОПАТКА»**

**I. Подготовительная часть**

**1. Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

**Инструктор:** Сегодня у вас весёлое, познавательное занятие.

Я приглашаю вас в увлекательное путешествие по тундре.

**Инструктор:** Тундра – большой друг не только человеку, но всем зверям и птицам. Для них она родной дом и кормилица. И мы сегодня с вами отправимся в путешествие по тундре.

Раз-два-три повернись  
В снежной тундре очутись.

**2. Разминка.**

**Инструктор:** Дорога нам предстоит дальняя и нелегкая.

* «Не будем терять времени. Отправляемся в путь» - ходьба обычная по кругу (1 круг);
* «Мы пойдём по хрупкому снежному насту» - ходьба на носках (1 круг);
* «Пойдем через сугробы» - ходьба широким шагом (1 круг);
* «Поедем в оленьих упряжках» - медленный бег (2 круга);
* «Наши олени устали - идём шагом» - ходьба с высоким подниманием колен, руки вверх, имитация оленьих рогов (1 круг).

**II. Основная часть**

**Инструктор:** Вот мы и добрались до чума.

перестроение в круг.

**Инструктор:** Чум по-ненецки «МЯ» – центр всей жизни семьи и воспринимается как целый мир. В отверстие наверху можно увидеть солнце днём и месяц ночью.

Чум и поныне самое совершенное жилище в тундре. Не страшны ему ветры, метели, морозы.

**1. “Чум – обыкновенный дом.**

**Всем тепло, уютно в нем”***– комплекс ритмической гимнастики.* (2,10 м.)

*(выполняется под музыкальное сопровождение «Здравствуй, солнце» Екатерины Салиндер альбом «Рожденная под полярной звездой»)*

|  |  |
| --- | --- |
| «Усталые путники» | Ходьба по кругу. |
| «Пришли в чум» | Остановиться, повернуться лицом в круг. |
| «Немного согреемся» | Левую ногу на шаг в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую ногу к левой, в полуприсед; растирание ладоней друг о друга. |
| «Соберем хворост для костра» | Выпады вправо, влево с наклоном вперед, руки вниз скрещены; стойка ноги вместе, руки скрещены перед грудью, локти опущены вниз. |
| «Разжигаем костёр» | Из полуприседа с продвижением мелкими шагами, подъём рук «волной» вперед-вверх и обратно, руки «волной» вперед-вниз. |
| «Горит огонь» | 4 шага вперед, к середине круга, руки вверху сгибаются и разгибаются в локтях; 4 шага назад, руки вниз. |
| «Солнце» | Поворот вокруг себя, руки внизу. 4 шага на месте руки через стороны вверх;поворот вокруг себя, руки вверх.4 шага на месте руки через стороны вниз; |
| «Олени» | 4 шага на месте, руки в стороны – наверх скрещиваются. |
| «Женщины хлопочут у костра» | Присесть 4 хлопка впереди, встать, руки через стороны, 4 хлопка над головой. |
| «Шьют одежду» | Левую ногу на шаг в сторону (в стойку ноги врозь), покачивание туловища из стороны в сторону сгибая, то правую, то левую ногу, имитация шитья. |
| «Примеряют наряд» | Поворот вокруг себя, руки в стороны То же, в другую сторону, руки вверх. |
| «Шаман» | Выпад в сторону, имитация удара в бубен То же, в другую сторону. Поворот вокруг себя, руки в стороны |

**Основные виды движений:**

**Инструктор:** После тяжелой работы, вечером, вся семья собиралась в чуме у очага. Взрослые рассказывали сказки детям. Сказки помогали ребятам узнать больше о родном крае, птицах, зверях и рыбах – обо всем, чем богата северная земля. Чтобы, слушая сказки, они учились быть смелыми и честными, добрыми и умными.

Одну такую сказку мне довелось услышать, а сейчас мне очень хочется, поделиться ею с вами. Я буду рассказывать, а вы показывать нашу сказку.

**2. Ненецкая сказка «Сова и Куропатка»** – *игровой стретчинг.*

|  |  |
| --- | --- |
| Сидит Сова в своём гнезде. | И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Имитация движения руками полёта птицы, повороты головы вправо – влево |
| Прилетел к ней Коршун и говорит ей: | И.п. Встать прямо, руки вдоль туловища. 1. Поднять правую ногу и «заплести» ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони вовнутрь. 2. Вернуться в н.п. 3. 4. Проделать то же, сменив ноги. Дыхание нормальное. |
| – Совушка, на юг лететь пора! Скоро бураны начнутся, замёрзнешь в тундре. Отвечает Сова: – На юг я не полечу. У меня детишки только вывелись. Как я их маленьких оставлю? – А какая тебе от них польза? Их кормить надо, а ты сама с голоду пропадёшь. – Не пропаду! Тут куропатки есть жирные, вкусные, вот мы и будем ими сыты! – Ну как знаешь! – сказал Коршун и улетел. | |
| А Куропатка недалеко сидела и всё слышала. | И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).  1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.  2.Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.  Вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону.  Вернуться в и.п.  6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола. 7. Вернуться в и.п. |
| Испугалась она: «Соседка Совушка съесть меня хочет! Что делать? Надо улетать отсюда» Решила и полетела. | И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Руки соединить за спиной за локти «полочкой»  1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз |
| Долго летала и обессилела. Опустилась возле моря Ледовитого, океаном оно называется. Оглянулась по сторонам, осмотрелась – нигде не видно Совушки. «Здесь некого бояться. Никто меня не съест» – подумала куропатка. | |
| Идет она по берегу. Голову гордо подняла, весело вокруг поглядывает. | И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).  1. Тянуть носки на себя.  2. Вытянуть носки.  3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно |
| Вдруг из-под кочки Песец: – Куропатка, а Куропатка! Ко мне подойдёшь, а от меня не уйдёшь! Кинулся он на Куропатку, да только за кончик хвоста ухватил. | И.п. Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе.  Медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Вернуться в и.п |
| Куропатка и не заметила, идет себе дальше. | И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).  1. Тянуть носки на себя.  2. Вытянуть носки.  3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. |
| Тут за Песцом Волк выскочил. Да только лишь за лисицу ухватиться успел. | И.п. Сесть позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.  1. Поднять руки вверх, потянуться.  Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.  3. Вернуться в и.п.  4. Повторить упражнение с другой ногой. |
| Наконец, на Куропатку сам Белый медведь набросился, да тоже промахнулся, в волка вцепился. | И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.  1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время.  2. Вернуться в и.п.  3, 4. Проделать то же движение левой ногой. |
| «Что-то совсем не могу идти, такой хвост тяжелый стал!» - подумала Куропатка. Оглянулась она, хвостом мотнула – оторвался Песец и покатились все по снегу. И поняла куропатка, сколько у неё врагов. «Однако тут мне ещё опаснее. Полечу обратно!» Так и живут рядом Сова и Куропатка. Беспокойно Куропатке, да лучше, чем у океана. | |

*(выполняется под музыкальное сопровождение «Зима» Анто́нио Лу́чо Вива́льди из цикла «Четыре времени года»)*

**Инструктор:** Молодцы. Хорошая сказка у нас получилась. Но путешествовать по нашему краю можно не только пешком, но и на самолете. Полетели? (руки в стороны, имитация полёта самолёта). Если подняться на самолете высоко в небо, то пролетая над нашим севе рным краем, в иллюминатор мы увидим бесконечное множество голубых озёр и болот: маленькие и большие, самой различной величины – блестят как зеркала. В них водится поистине царская рыба: щокур, осётр, муксун. И кажется, что такого количества озёр, как в нашем крае, нет нигде больше на земле.

**Инструктор:** Приземляемся. На берегу ручья.

**3. Игровое упражнение «ЕНА» – «РУЧЬИ»** *- прыжки в длину с места* (по 2 раза)

На полу обозначен ручей (расст. 70 - 90 см)

**Инструктор:** Вот ручей, он очень широкий. Надо через него переправиться. Будем перепрыгивать через ручей с двух ног на две.

**Инструктор:** А какие замечательные люди живут в тундре! Это ненцы, ханты, манси и селькупы.

А славятся они как отличные охотники и рыболовы. И все игры у них связаны с охотой, природой и рыбалкой.

И сейчас мы с вами устроим настоящую охоту на оленей!

**Инструктор:** Олень в тундре очень ценится. Ведь он не только средство передвижения и пропитания, из оленьего меха шьют теплую одежду, строят жилища.

**4. Подвижная игра «ЯРКОЛАВА» – «ЛОВЛЯ ОЛЕНЕЙ»** (1 - 2 раза)

Считалка:

“Прилетели в тундру утки позолоченные грудки,  
Чтоб утяток выводить – выходи тебе водить!”

Описание игры: Два ребенка пастухи, в руках у каждого - обруч. Остальные дети – олени. На сигнал: “ 1, 2, 3 – лови!” олени разбегаются по площадке, пастухи стараются поймать их, надев на них сверху обруч. Пойманные олени, выбывают из игры.

Правила: Обруч набрасывать на тело, а не на шею.

**III. Заключительная часть**

**Инструктор:**

Раз-два-три повернись  
Снова в зале очутись.

– Вот мы с вами и совершили путешествие по Ямальскому краю. Вам понравилось?

А сейчас давайте нарисуем с вами то, что мы увидели в нашем путешествии, но рисовать будем не руками, а пальчиками ног.

Давайте присядем, снимем носочки. Положите фломастер между большим и указательным пальцем ноги и начнём рисовать.

**Инструктор:** Какие вы молодцы, а какие ловкие у вас ножки. Если вы разрешите, я бы хотела оставить ваши рисунки себе на память о проведенном с вами занятии.

Надеюсь, вы полюбите землю, на которой живете, еще сильнее.

Я хочу, чтоб край мой милый  
Стал еще прекрасней,  
Я хочу, чтоб люди жили  
В радости и счастье.

**Инструктор:** Спасибо вам ребята, что вы путешествовали вместе со мной.

А наше занятие подошло к концу. До свидания.

На выход, за направляющим, шагом марш!

**ДОСКАЖИ СКАЗКУ**

**(основная часть )**

Жил на свете один непослушный мальчик. Однажды утром он проснулся раньше всех в доме. *(упр. На растяжку всего позвоночника. Имитируем: как мальчик спал, сидя на корточках, потом распрямил спину, потянулся вверх)*

И вдруг увидел на столе пирожок. Он, конечно, помнил, что мама просила его сначала умываться, снимать пижамку, делать зарядку и лишь потом завтракать. Но ведь он был непослушный, схватил пирожок и съел его. И вдруг стал… уменьшаться.(*ребенок слушает сидя на коврике, скрестив ножки, выпрямив спинку. Об этом иногда нужно* *напоминать).*

Стал совсем крошечным, увидел, что дверь слегка приоткрыта (упр. Книжка, наклоны вперед к выпрямленным ногам), и вошел в эту щель. (*упр. Ножки гуляют).*

Шел-шел по саду, видит червячка, но ему показалось, что это целая змея. (*упр. Змея*) , спрятался мальчик, а тут еще страшнее – паук!! Таким огромным ему показался.

Двигался он так: (*упр.Паук, ноги шире плеч, носки ног не развернуты, руки имитируют движения паука. Приседания вниз, плавный перенос веса с одной ноги на другую.*

Ох, страшновато стало нашему мальчику, хоть он и был не трус. Попятился он, а потом как побежит (*упр. Бег)*

Добежал до пруда, а там его лодочка игрушечная. Мальчик как раз в нее поместился *(упр. Лодочка), поплыл, лодочка на ветру раскачивается, мачта туда-сюда качается (упр. Стрелочка), и вдруг…*

*Инструктор:* Дальше моя сказка обрывается. Сейчас я дам тебе время побыть сказочником и придумать, чем все это закончилось. Когда остановится музыка, ты поможешь мне придумать сказке конец. Только пусть он будет хорошим.(музыка релаксации, поза лежа на спине, по окончании ребенок садится и рассказывает. ) Обычно дети очень любят такие упражнения, но если вы видите, что он не воспринял предложение легко, во время отдыха сами подскажите сюжеты (может быть, было так… или так)

**ЛЕСОВИЧОК**

*(пример занятия после проведения разминки в любой форме)*

Жил-был в одном лесу лесовичок. Очень он был хозяйственный, делал запасы на зиму. Вот однажды выглянул он из-под елочки, где был его домик – а дорожки мокрые. Дождик был – догадался лесовичок и пошел искать грибы. Как он пошел, мы сейчас покажем. (*упр. Ходят ножки – упор сидя, ноги прямые, стопы на себя – от себя – 4 раза, отдых, еще4 раза, а потом пошел побыстрей – стопы чередуются.-8 раз ).*

И вот показалось ему,. что-то коричневое на тонкой ножке – наклонился, а это не гриб, а веточка простая торчит – вот такая*. (упр. Веточки, лежа на спине, поднимание вытянутых ног вверх. Контроль – ножки вытянуты, растут вверх, как веточки – 8 р)*

В другой раз наклонился лесовичок, протянул руку даже, а гриб… уполз. Это змейка маленькая колечком на мху свернулась. *Змейка была такая (упр. Змейка, 1 ступень сложности, контроль –ножки вместе, живот на полу, хороший прогиб, голова при этом прямо).*

Устал лесовичок, расстроился, и тропинка в горку и в горку идет…(*Упр. Ступеньки В упоре лежа или лежа на спине, если трудно, показываем, как он маленькими шажками поднимается топ-топ, шлеп-шлеп,)*

И вдруг с вершины этой горки он увидел.. озеро. Вода на солнышке блестела, переливалась! Вприпрыжку добежал лесовичок до берега озера, и видит ежик пыхтит, что-то пытается сделать (*упр. Орешек , 2-3 раза перекат на спине*)

Что ты делаешь. Ежик?» - спросил лесовичок. «Видишь, лодочка у меня, я ее отвязать никак не могу» (*упр. Лодочка -2 раза. Отдых на животе, дальше можно слушать лежа на животе, подперев голову руками)*

Вдвоем отвязали они канат, потянули за него…(*упр. Канатик, по 4 р в каждую сторону),*прыгнули в лодочку, поплыли….

Лодочка оказалась такая яркая, красивая, как цветок, к ней даже подлетали бабочки (*упр. Бабочка, 4р, пауза, 4р).*

Но бабочек ежик с лесовичком не ловили – пусть себе летят по своим бабочкиным делам. Зачем кого-то обижать, если в мире все так прекрасно!

**Отдых, релаксация**  А мы с тобой сейчас тоже ляжем на спинку и (музыка для релаксации 1-2 мин) представим, как мы плывем на такой лодочке…1 минуту спокойным, доброжелательным тоном педагог рассказывает, ребенок может закрыть глаза, ручки-ножки в свободном положении, но друг друга не касаются.

Выход из этого состояния – окончание музыки, упр. «Ризиночка» . Переход к другой деятельности.

**Сказка «ДВА ЖАДНЫХ МЕДВЕЖОНКА»**

В дремучем лесу, под большой елью, ( ЕЛОЧКА) жила – была Медведица. И было у неё два маленьких медвежонка. За лето подросли медвежата и решили отправиться мир посмотреть, да себя показать. (ХОДЬБА) Ходили они по лесам, полям, горам (ГОРКА) И вот закончилась у них провизия, которую дала им матушка. Идут они, грустные, голодные. Видят – лягушка (ЛЯГУШКА) хотели её поймать, но она ускакала в пруд. Хотели рыбку поймать – уплыла рыбка (РЫБКА). Стали они горевать, что маму плохо слушали, когда она их учила. Вдруг видят, лежит на дорожке большая головка сыра. (ОРЕШЕК) Схватили медвежата сыр – а поделить не могут. Каждому кажется, что другому больше достанется. Стали спорить. А мимо Лиса бежала. Услышала она спор и решила, помочь Медвежатам. (ЛИСА) «Давайте, молодые люди, помогу вашей беде, поделю сыр» Разломила она сыр, да одна половина получилась больше. \_ «Так не ровно» = закричали Медвежата» - «Сейчас всё исправим» - сказала лиса. И откусила от большего куска добрый кусок. Так, что он стал меньше. « И так не ровно» – закричали Медвежата. А Лиса все кусала, подравнивая сыр, пока не наелась. А от головки сыра остались два малюсеньких кусочка. – Угощайтесь» - сказала Лиса и побежала по своим делам. Медвежата остались голодными. Почему?

**Упражнения игрового стретчинга:**

**1. «Просыпаемся».** Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

**2. «Грустный медвежонок».** Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

**3. «Носорог».** Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

**4. «Удав».** Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

**5. «Страус».** Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

**6. «Шлагбаум».** Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

**7. «Зайчик».** Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**8. «Слонёнок».** Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

**9. «Зёрнышко».** Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

**10. Поза «Индеец»,** в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить.

**Упражнения для мышц рук**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.

Из положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад – вверх. Старайтесь соединить лопатки вмесе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки; не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

**Упражнения для мышц спины**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** угол наклона корпуса должен составить 90градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперёд, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

**Упражнение для мышц брюшного пресса**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон корпуса строго в сторону, не заваливайтесь назад и не наклоняясь вперёд; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз; дышите равномерно.

**Упражнения для мышц ног**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобиться больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно.

**Упражнение 2.**

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1999 г.
2. А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2004 г.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009 г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009 г.