

**Комплекс сюжетно – игрового физкультурного занятия
с элементами стретчинга
«Преобразование капельки в снежинку»**

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности «игрового стретчинга»

Задачи:

- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата
- совершенствовать физические способности: гибкость, мышечную силу, выносливость, координационные способности
- закрепить упражнения с мячом: перебрасывание мяча в парах, способ от груди, подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками
- развивать внимание, воображение, память
- развивать нервную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания и кровообращения
- воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу

Предварительная работа:

- разучить ритмический танец: «Остров»
- повторить с детьми круговорот воды в природе
- рассмотреть снежинки

Вводная часть

Дети заходят в зал и садятся на ковёр рядом с инструктором по физической культуре, инструктор вводит детей в игровую ситуацию: «Ребята, я хотела бы рассказать вам историю одной капельки, но что бы её услышать мы должны отправиться с вами на волшебный остров. Вы согласны? (ответы детей) Тогда в путь!»

Построение в шеренгу, поворот направо, ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках – руки в стороны, на пятках – руки за спиной полочкой, за хлест ног назад – руки на поясе, боковой галоп лицом в центр, на сигнал «поворот» - спиной в центр, руки на поясе, спортивная ходьба, бег в колонне по одному с переходом на ходьбу, перестроение тройками через центр

Исполняется танец: «Остров»

Инструктор: «Вот мы с вами и оказались на острове, и так наша история начинается» (инструктор предлагает занять свои места в рассыпную).

Основная часть

ОРУ (под спокойную музыку)

- Однажды весной на острове, высоко в небе, на тучке родилась маленькая капелька.

«Маленькая капелька»

И. п. – сидя на коленях, руки вдоль туловища – руки поднять вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки положить на пол вдоль туловища, ладони тыльной стороной обращены вверх.

- Она быстро подружилась с другими капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень, весёлые подружки спускались на землю в виде дождя. Но вот, наступили холода. Подружки – капельки спрятались в своих тучках, и наша маленькая капелька заскучала.

«Капелька скучает»

И. п. – сидя, руки в упоре за спиной, поднять колени к себе, пятки прижать к ягодицам – выпрямляя спину вытянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.

- Всё чаще стала поглядывать капелька вниз на землю.

«Капелька смотрит с тучки на землю»

И. п. – ноги чуть шире плеч, руки согнутые в локтевых суставах поставить на бёдра – поднять руки вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе наклониться вперёд, до полного касания пола, ладонями упереться в пол на ширине плеч.

- А в низу так интересно, всё белым-бело, дети катаются на санках, на коньках, на лыжах. Не удержалась капелька и полетела вниз.

«Капелька летит вниз»

И. п. – стоя, ноги вместе, колени прямые – поднять руки вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, опустить руки, на выдохе наклониться вперёд, голова при наклоне тянется к полу, лбом коснуться ног, руки сцепить за лодыжками.

- И вдруг, капелька стала замерзать, но это нисколько её не напугало, она почувствовала, что стала меняться, что в полёте она из обычной капельки превращается в прекрасную снежинку.

«Капелька превращается в снежинку»

И. п. – стоя на коленях, руки опущены вниз, сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади, отодвигая руки назад, лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол в стороны ладонями вниз.

- Легкий ветерок подхватил снежинку, и она плавно опустилась на землю.

«Капелька-снежинка опустилась на землю»

И. п. – сидя, ноги в стороны, руки опущены, выпрямляя спину вытянуть позвоночник, поднять руки вверх, наклониться вниз-вперед, между ног, руки вытянуть вперед, положить на пол, коснуться лбом пола.

- Здесь капелька-снежинка увидела, что белое поле, это такие же любопытные снежинки, которые не смогли усидеть на тучке, спустились на землю и теперь радуют ребятшек своими искрящимися на солнце белоснежными улыбками.

- Какие мы все разные, заметила капелька – снежинка.

«Разные снежинки»

Дети принимают разные позы из любого исходного положения.

- Обрадовалась капелька-снежинка, что и здесь у нее много подружек, что все вместе они будут играть с ребятами, принося им радость.

«Снежинка радуется встрече с подружками»

Прыжки на месте: ноги вместе-ноги врозь.

Дети строятся в круг

Основные движения

- Увидела капелька-снежинка, как комочки из снега ребята бросают, и так захотелось ей полетать, что она присоединилась к другим снежинкам

Коммуникативная игра «Снежок»

Дети берутся за руки, закручиваются «в клубок».

- Вот какой плотный снежок получился.
Затем замыкающий их «распутывает».

Дети с красными кружочками на футболках берут мячи и строятся с одной стороны зала, дети с синими кружочками встают напротив — перебрасывание мяча в парах, способ – от груди.

Дети, у которых нет мяча, берут их, все встают в рассыпную – подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками

- Ну а какие же игры зимой со снегом без Деда Мороза

Подвижная игра «Ледышка»

(дети встают вокруг водящего – «Деда Мороза»), на правую руку которого надета яркая рукавичка)

Добрый Дедушка Мороз,
Не щипай ребят за нос!
Выходи скорей играть,
А мы будем убежать!

- Коль задену я мальчишку,
Сразу станет он ледышкой!

Коль задену я девчонку,
Сразу станет льдинкой звонкой!

Дети подходят к «Деду Морозу»,
отходят от него
2 раза

«Дед Мороз» говорит слова
Мальчики выставляют ногу на
пятку. Девочки просто стоят.
Девочки выставляют ногу на
пятку. Мальчики стоят.

(дети разбегаются, «Дед Мороз» старается задеть их рукавицей, осаленные замирают)

Заключительная часть

- Ребята, ну а какой же Дед Мороз без Новогоднего праздника и Новогодней елки

Пальчиковая игра «Новогодняя ёлочка»

- Капелька-снежинка всю зиму будет радовать детей, играть с ними, а когда наступит весна, прогреет солнышко, снежинка снова превратится в капельку и вернется на свою тучку.

Рефлексия.

- Ребята, мне очень понравилась история про капельку и наше путешествие. Кому тоже понравилось путешествие, я предлагаю взять на память большую снежинку, а кому не очень маленькую.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг — специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Занятия стретчингом увеличивают подвижность суставов, снижают мышечное напряжение.

Игровым стретчингом в детском саду можно заниматься начиная со 2 младшей группы (3-4 года)

В основе игрового стретчинга имитационные, образно-подражательные движения, позволяющие осуществлять смену двигательной деятельности, сочетать динамические и статические упражнения. По методике игровой стретчинг проводятся в виде тематической или сюжетно-ролевой игры, состоящей из группы взаимосвязанных упражнений имитационного характера, способствующих решению оздоровительных и развивающих задач (количество упражнений и повторов зависит от возраста и индивидуальных возможностей детей). Игровой стретчинг можно проводить с музыкальным сопровождением: используются отрывки классической, современной, народной музыки.

Задачи игрового стретчинга

- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата

- совершенствовать физические способности: гибкость (подвижность в различных суставах), мышечную силу, выносливость, координационные способности
- развивать внимание, воображение, память
- развивать нервную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания и кровообращения
- воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу

Использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях

Игровой стретчинг используется в основной части физкультурного занятия.

Инструктор продумывает интересный сюжет для начальной организации, создания эмоционального и психологического настроения детей. Дети выполняют действия в соответствии с развитием сюжета. Сюжет может повторяться и развиваться на следующих занятиях. Предлагаемые упражнения не должны быть сложными, чтобы дети в свободной игровой форме смогли освоить основные движения, но и не совсем простыми — стимулирующими мобилизацию силы для повышения оздоровительного эффекта, поддержания интереса детей заниматься игровым стретчингом. Придумать развитие сюжета и предлагать новые движения могут самими дети (инструктор принимает инициативу, подбирает правильные упражнения).

Например, упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.



Упражнение **«Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.



«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.



«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.



*До тех пор, пока позвоночник гибкий-человек молод,
но как только исчезнет гибкость-человек стареет.*

О СТРЕТЧИНГЕ

Стретчинг возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Игровой стретчинг-это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для

растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы. Занятия стретчингом - это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

Баллистический-это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. **Травмоопасен!!!** Не используется при групповых занятиях с детьми.

Медленный-растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический-выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный-упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический-плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРЕТЧИНГА

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия-регулярными (не менее 2 раз в неделю).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

Наглядность-показ физических упражнений, образный показ.

Доступность-от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

Систематичность-регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков-многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Индивидуально-дифференциальный подход-учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

Сознательность-понимание пользы выполнения упражнений

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, далее ОРУ или музыкально-ритмические движения. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть-упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет-до 10 упражнений. Подвижная игра.

Заключительная часть: расслабление или релаксация (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Динамическая пауза-кратковременные физические упражнения, проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). С помощью включения в динамические паузы движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельность-в отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность-знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Задачи:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнение 1. «Дерево».

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 полуприсев, ноги крепко упрутся 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.

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.

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.

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.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в 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.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

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.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

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

Упражнение 31. «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь

прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо. 1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны; 4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

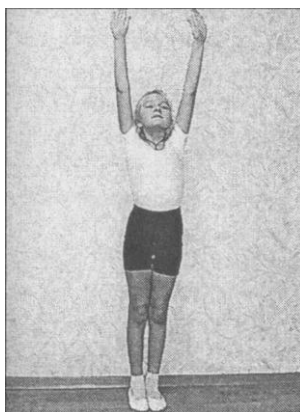
5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

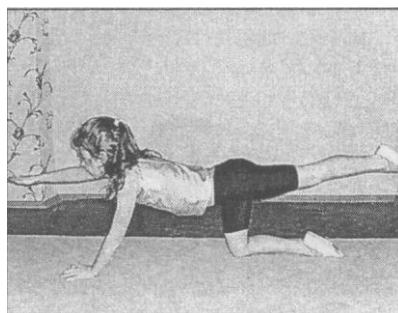
Дерево

**Его весной и летом мы видели одетым.
А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,
Но зимние метели в меха его одели**



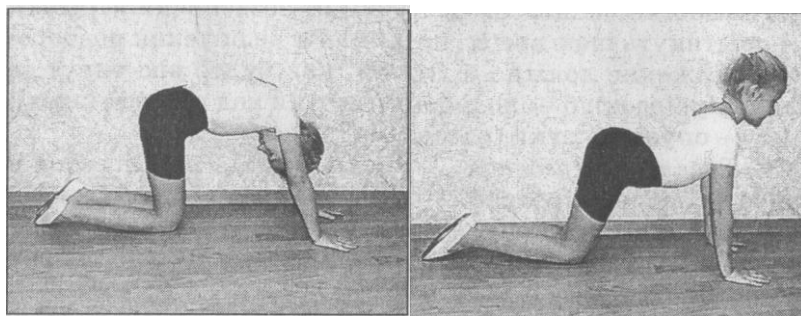
Лошадка

А по кругу на площадке черногривые лошадки
Мчатся рядом и гуськом, машут чёлкой и хвостом



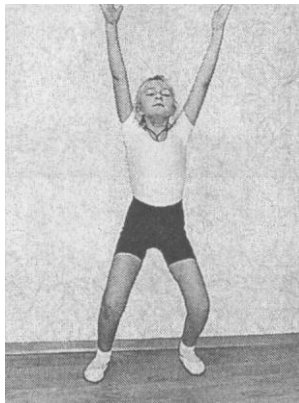
Кошка

Мордочка усатая, шубка полосатая,
Часто умывается, а с водой не знает.



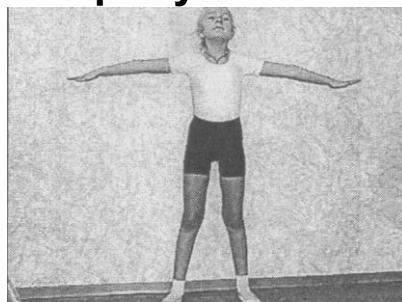
Дуб

**Я из крошки-бочки вылез,
Корешки пустил и вырос.
Стал высок я и могуч,
Не боюсь ни гроз, ни туч.**



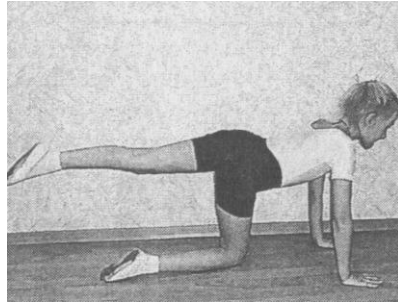
Звёздочка

**В небе звёздочки мигают,
Звёздам весело мигать!
В телескоп считаем звёзды:
Раз, два, три, четыре, пять ...
Звёзд на небе очень много,
Их попробуй сосчитать!**



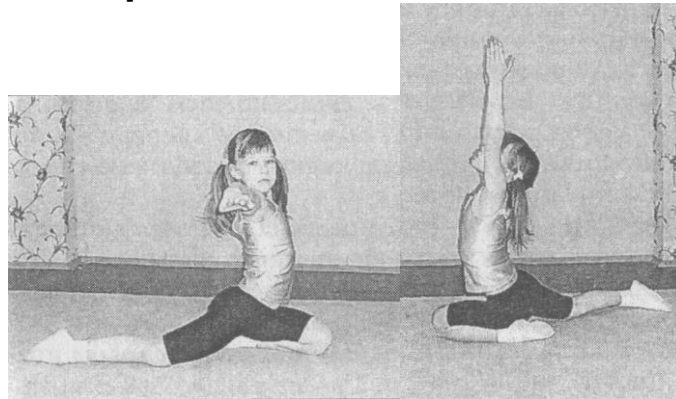
Волк

**Это – страшный зверь.
На охоте он весь день.
Он зубами щёлк да щёлк.
Кто же это? Серый ...**



Самолёт

Что за птица смелая по небу промчалась?
Лишь дорожка белая от неё осталась.

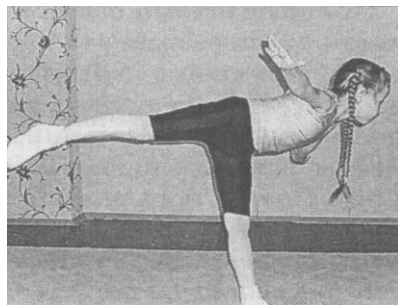


Ввысь взлетает самолёт, самолёт ведёт пилот,
Серебристая машина разрезает небосвод.



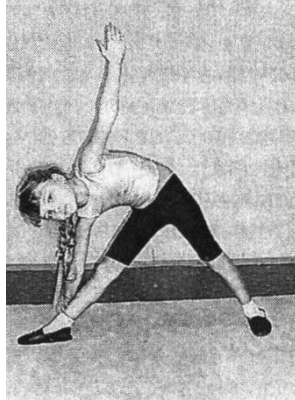
Ласточка

Угадайте, что за птичка: тёмненькая невеличка,
Беленькая с живота, хвост раздвинут в два хвоста.



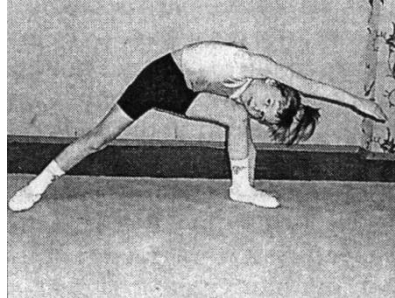
Солнечный луч

Ежедневно по утрам
Он в окошко входит к нам.
Если он в окно вошёл –
Значит день уже пришёл.



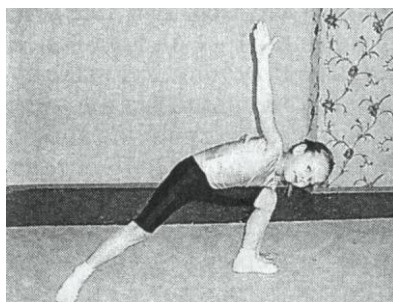
Месяц

Над бабушкиной избушкой висит хлеба краюшка.
Собаки лают, а достать не могут.

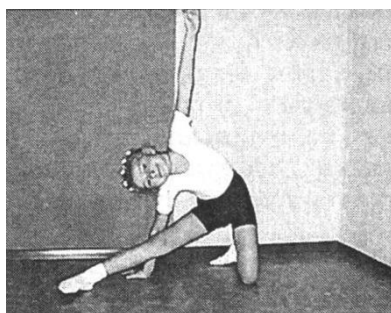


Качели

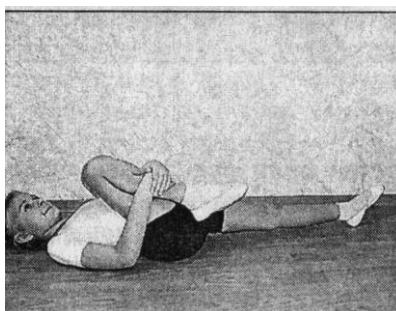
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Как качели наклонись.



Солнце садится за горизонт
Золотая монета по небу катится,
Люди на неё смотрят и любуются,
А как в щель закатится, так все спать лягут.

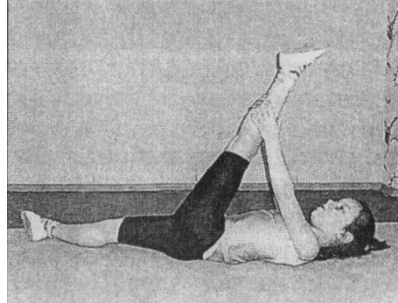


Волна
По морю идёт, идёт,
А до берега дойдёт – тут и пропадёт.



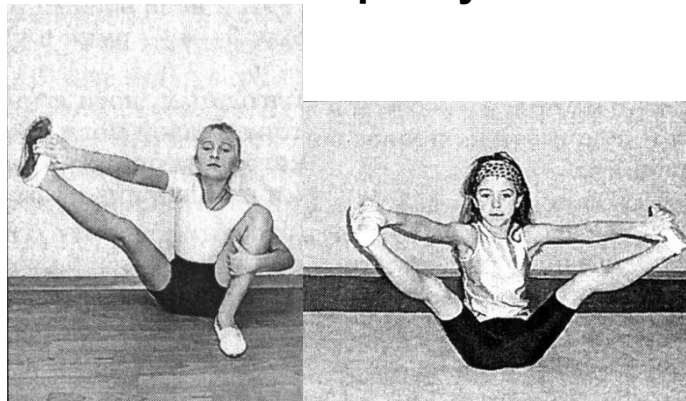
Лебедь

Улетали с севера на юг
И теряли белый пух.



Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, встрепенулся,
Взвился вверх и улетел.

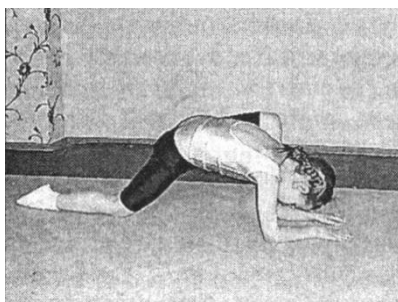


Над цветочками порхает, взад-вперёд она летает
Над зелёными лугами, и полями, и садами.
Лёгкая, воздушная, ветерку послушная.



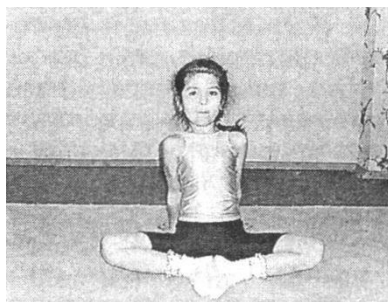
Тигр

Почуял тигр свою добычу и приготовился к прыжку.
Но потянулся, улыбнулся, подумал: «Есть я не хочу».



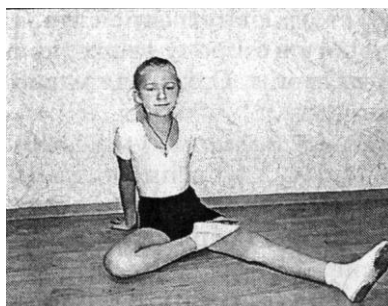
Лягушка

И в лесу мы и в болоте –
Нас везде всегда найдёте
На полянке, на опушке
Мы – зелёные ... (лягушки)



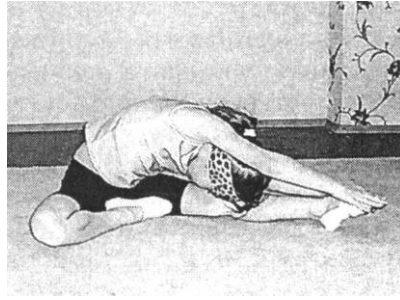
Ковшик

Рыба в море – хвост на заборе



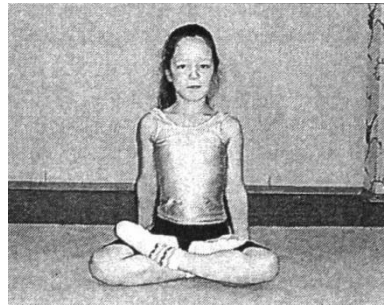
Ручей

Бегу я как по лесенке, по камушкам звеня,
Издали по песенке узнаете меня.



Кустик

**Я на дерево похож, но не дерево:
У него один ствол, да большой,
А у меня много, но маленьких.**



Кузнечик

**Прыгает пружинка, зелёная спинка.
С травы на былинку, с ветки на тропинку.**



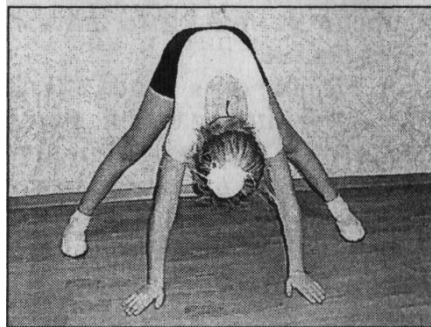
Неваляшка

Неваляшки-малыши даже очень хороши.
Низко наклоняются, звоном заливаются.



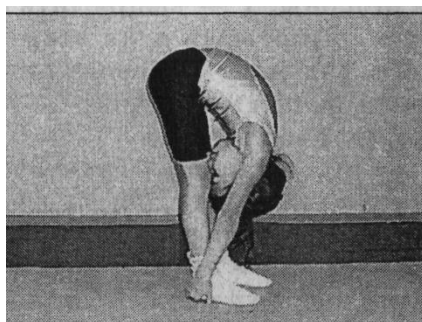
Слон

Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,
Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,
Ноги как колонны, средний вес – три тонны.
И огромен и силён, но добрее мыши ... (слон).



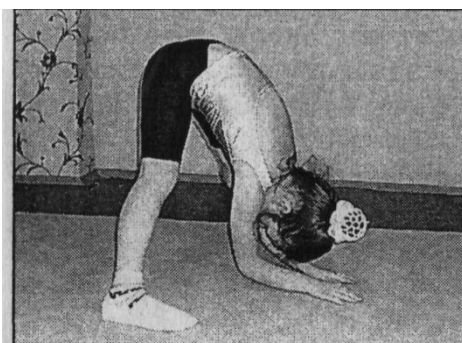
Страус

И петь не поёт,
И летать не летает...
За что же тогда его птицей считают?



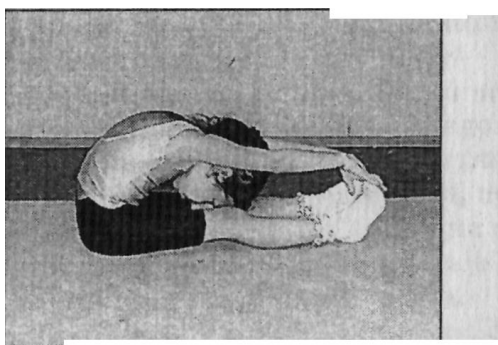
Собачка

Хвостиком виляет, дом охраняет.



Вафелька

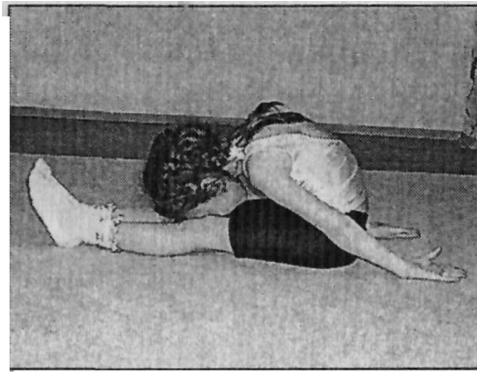
**Вафли любят все на свете.
Знают взрослые и дети.**



Пирожок

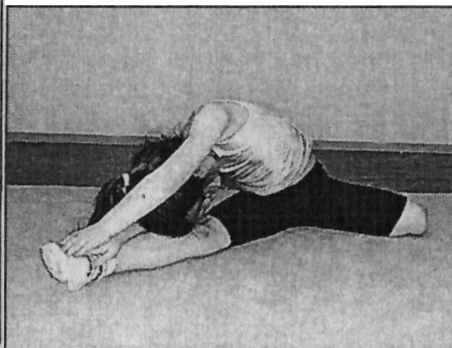
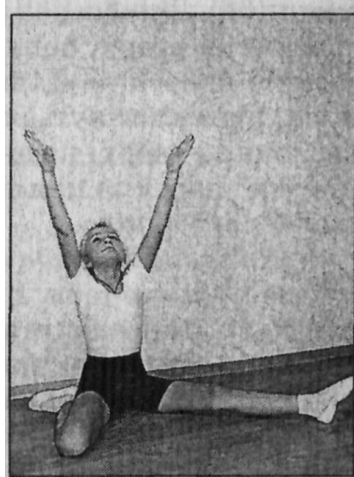
Дуйте, дуйте ветры в поле,

**Чтобы мельницы мололи,
Чтобы завтра из муки
Испекли мы пироги.**



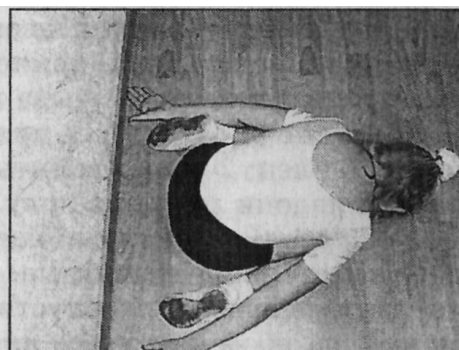
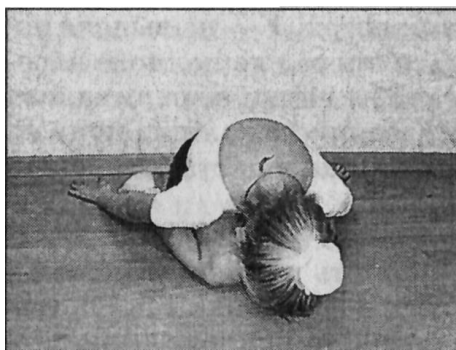
Цветок

**Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**



Черепаха

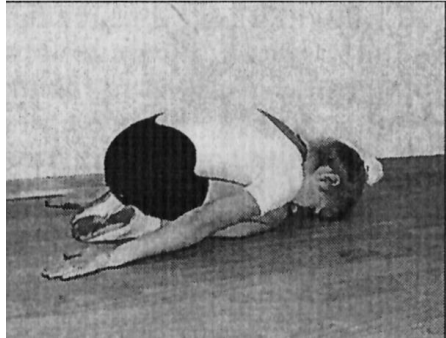
**Что за чудо! Вот так чудо!
Сверху блюдо, снизу блюдо!
Ходит чудо по дороге,
Голова торчит и ноги.**





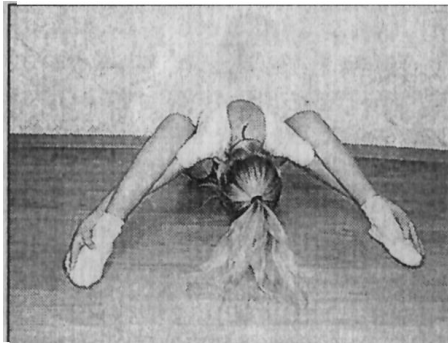
Жук

Два рога – не бык,
Шесть ног без копыт.
Летит – воет,
Сядет – землю роет.



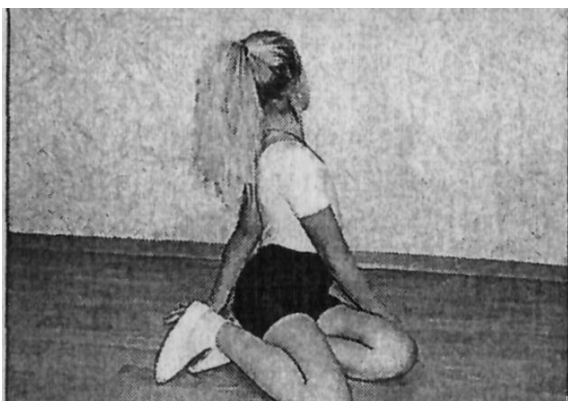
Паук

Он сети, как рыбак, готовит,
А рыбы никогда не ловит.



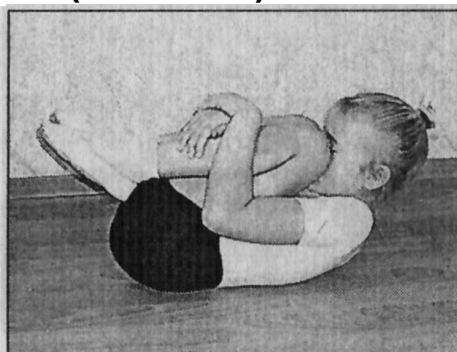
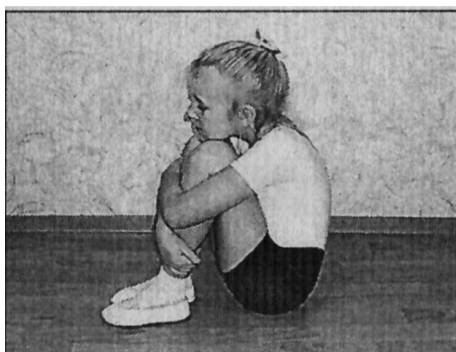
Лиса

Хвост пушистый, мех золотистый,
В лесу живёт, в деревне кур крадёт.



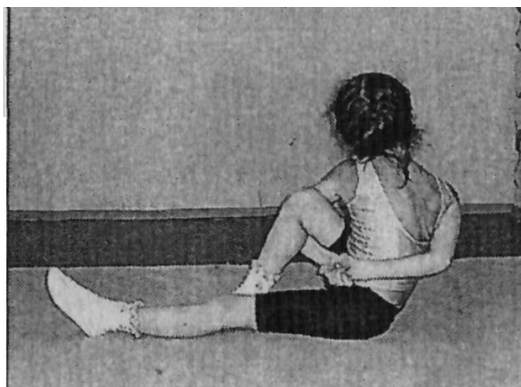
Колобок

Перед волком не дрожал,
От медведя убежал.
А лисице на зубок
Всё ж попался ... (колобок)



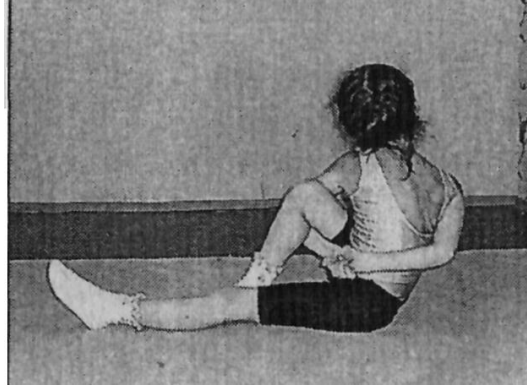
Замок

Не лает, не кусает, а в дом не пускает.



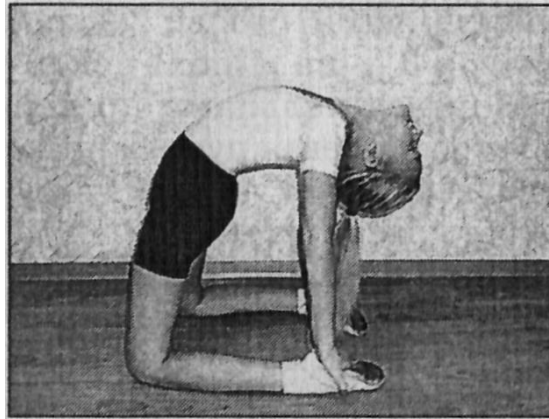
Карусель

Карусель, карусель
Всех катает целый день:
Барышень, зверюшек, матрёшек и петрушек.
Полюбуйся, погляди, а не хочешь – уходи!



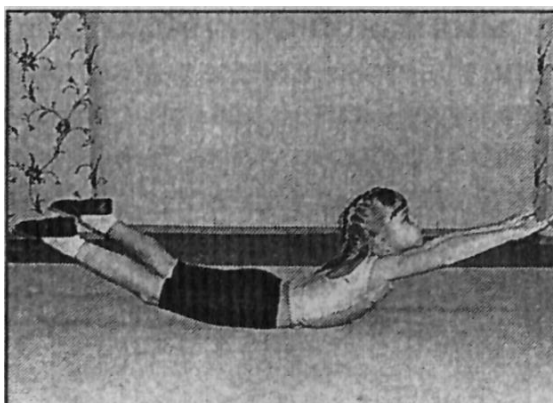
Верблюд

По пустыне он идёт,
Ничего не ест, не пьёт.



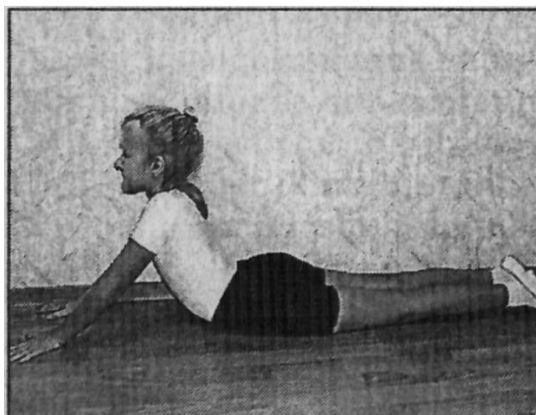
Рыбка

В синем море рыбки плавают, резвятся.
К неводу большому подплывать боятся.



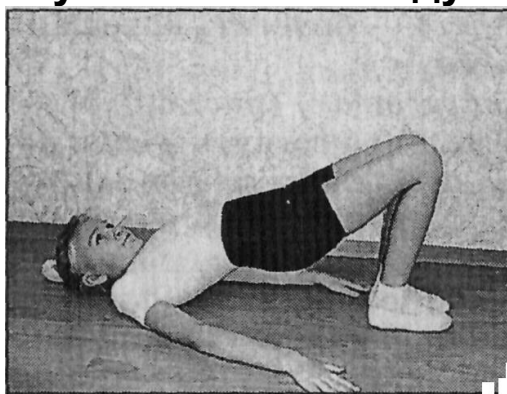
Змея

Вот змея, она пугает
И к себе не подпускает.
По земле ползёт она, извивается слегка.



Гора

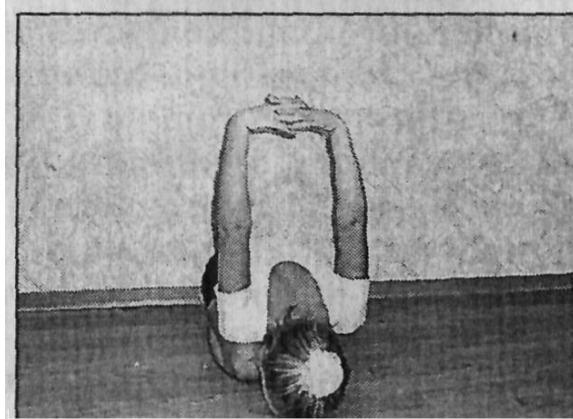
С горки – ух, на горку – ух!
Бух! Захватывает дух!





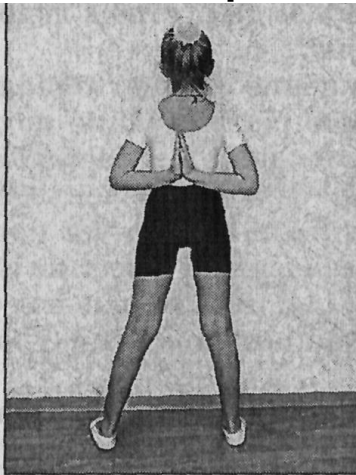
Павлин

Вот павлин. Он чудо-птица,
И всегда собой гордится,
Выступает ровно, прямо.
Смотрит гордо, величаво!



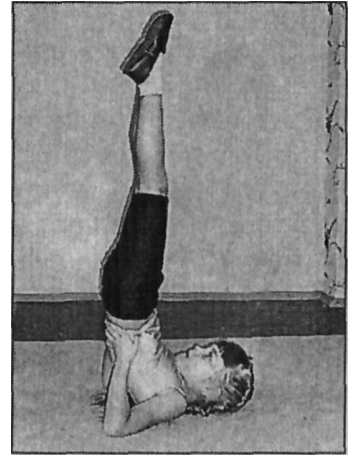
Матрёшка

Ай, люли, ай, люли.
В гости к детушкам пришли
Весёлые матрёшки – Красные сапожки.
Матрёшки-красавицы детям очень нравятся.



Берёзка

Она весну встречает – серёжки надевает.
Накинута на спинку зелёная косынка,
А платице – в полоску.
Узнаешь ты ... (берёзку)



Елка

Что же это за девица – не швея, не мастерица,
Ничего сама не шьёт, а в иголках круглый год?



Мост

Над рекою поперёк
Великан вразтяжку лёг.

