**«Методика игрового стретчинга для дошкольников»**

**Цель:**

Ознакомление с оздоровительной методикой игрового стретчинга,  с вариантами ее использования в образовательной деятельности.

“До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,

но как только исчезнет гибкость – человек стареет”

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их социального благополучия. Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.

Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. Одной интересной методикой оздоровления детей является игровой стретчинг. Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Растяжка – это гибкость, гибкость – это здоровье, активность, хорошее настроение и уверенность в себе. Автором методики является Елена Владимировна Сулим.

Что такое стретчинг? Стретчинг возник в пятидесятые годы в Швеции, но только спустя двадцать 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, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. 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.

**Цель**: сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка.

**Задачи игрового стретчинга:**

* Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
* совершенствовать физические способности;

воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении;

* создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

**Виды стретчинга:**

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

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.

**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.
4. Занятия  должны быть регулярными (не менее 2 раз в неделю).

**Технология игрового стретчинга:**

* вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;
* гарантирует детям правильное развитие систем организма;
* является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;
* прививает коммуникативные навыки;
* формирует привычку здорового образа жизни.

Благодаря использованию таких упражнений увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, формируется правильная осанка, воспитывается выносливость,  и уверенность в себе.

**Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет.** Главное в этом плане не объём выполненных упражнений, а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

**Основные принципы игрового стретчинга:**

* 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 игрового стретчинга включает в себя: вводную, основную и заключительную часть.

В вводной части**–**дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, имитационные  подражательные движения для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится  сюжетно-ролевая игра в виде:

* сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, в космос т. д.)
* фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
* по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

*(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)*

Заключительная часть**-** расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

Физкультминутка — 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 физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельностьв 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.

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. 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  педагогами в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в двигательную деятельность на прогулке, в физкультурные досуги, праздники.

**Работа с родителями.**

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике игрового стретчинга на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед, заданий на дом.

Педагоги, занимающиеся физическим развитием детей дошкольного возраста, должны также

* искать способы своего оздоровления;
* быть убеждёнными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности;
* систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни.

Поэтому я призываю вас, коллеги: «Начните с себя!»

Предлагаю  выполнить упражнения  игрового стретчинга, которые можно выполнять перед утренней гимнастикой, в виде физминутки на занятиях, а также в течение дня:

**«Я позвоночник берегу»**

**«Путешествие в поисках друзей»**

Жил - был медвежонок, и у него не было друзей. И решил медвежонок отправиться в  путешествие. Однажды он вышел из дома и отправился в путь.

**1.Упражнение «Дом»**

(укрепление мышц плеч и рук)

Ранним утром светило яркое солнышко.

**2.Упражнение «Солнышко»**

(Укрепление боковых мышц спины и рук)

Медвежонок шел-шел и пришел на  большую полянку и увидел там красивую бабочку, которая порхала по цветам и махала своими яркими крылышками. Медвежонок хотел с ней подружиться.

Бабочка увидела медвежонка, испугалась и улетела.

**3.Упражнеие «Бабочка»**

(укрепление мышц тазового пояса, бедер)

Медвежонок очень расстроился  и пошел дальше и увидел большое дерево. Это был могучий дуб.

**4. Упражнение «Дуб»**

(укрепление колен, плеч)

А на ветке дуба сидела кошка.  Кошка увидела медвежонка и зашипела ш- ш- ш. А потом увидела, что он добрый, обрадовалась и сказала: «Мяу»

**5.Упражнение «Кошка» (сердитая ,добрая, ласковая)**

А около дуба  был пенек, а за пеньком пряталась большая змея  кобра. Медвежонок хотел с ней подружиться, но она стала на него шипеть, не понимая, что хочет от нее медвежонок.

**6. Упражнение «Змея»**

( укрепление позвоночника, плечевого пояса)

Медвежонок так сильно испугался змеи, что ему пришлось бежать быстро – быстро .

**7.Упражнение «Велосипед»**

(укрепление мышц брюшного пресса, колен)

Впереди была большая гора, нужно было преодолеть ее.

8.Упражнение «Горка»

(укрепление мышц брюшного пресса)

Наконец медвежонок   прибежал к озеру, а в озере плавала рыбка, медвежонок обрадовался, и рыбка обрадовалась и стала плескаться. Рыбка предложила ему дружить и пригласила  его прийти завтра снова.

**9.Упражнение «Рыбка»**

 (укрепление шейно-грудного отдела, плечевого пояса)

День был на исходе, и уже стало темно,  нужно было возвращаться домой. Пока он шел в небе он увидел большую птицу сову, в компании совы ему совсем не было страшно.

**10.Упражнение «Сова»**

(укрепление мышц спины, рук)

Наконец медвежонок пришел к своему дому, увидел свою маму и  обрадовался, и мама обрадовалась, но он так устал за день, что сразу лег в кроватку и уснул. Он был рад, что нашел друга.

**11.Упражнение «Отдых»**

(укрепление плечевого пояса, живота)

**Комплекс упражнений стретчинг в сказке**

**Сказка о превращении капельки в снежинку**

Жила-была на свете маленькая капелька. Жила она в красивой синей тучке.

**Упражнение «Капелька»**

**И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища, руки поднять вверх, выпрямляя спину, потянуть позвоночник, выполнить вдох, на вдохе – наклонить вперед, коснувшись грудью колен).**

Наша капелька быстро подружилась с другими дождевыми капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень, веселые подружки спускались на землю в виде дождика, пробуждая природу, принося прохладу, поливая деревья.

**Упражнение «Деревце»**

**- И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.)**

Но вот наступили холода. Села капелька на тучку и заскучала.

**Упражнение «Капелька скучает»**

**-  И.П. сидя, руки в упоре за спиной, подтянуть колени к себе, пятки прижать к ягодицам, выпрямляя спину, потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить голову руками и плавно опустить на колени).**

Все чаще стала Капелька смотреть с тучки вниз. А в низу так красиво и интересно. Все белым-бело, дети катаются на санках, на коньках и на лыжах. Не удержалась наша капелька и полетела вниз.

**Упражнение «Полет вниз»**

**- И.п. – стоя, ноги вместе, колени прямые – поднять руки вверх, выпрямляя спину выполнить вдох, опустить руки, на выдохе наклониться вперед, голова при наклоне тянется к полу, руки сцепить за лодыжками).**

И вдруг наша маленькая путешественница стала замерзать, но это нисколько ее не напугало. Капелька увидела рядом красивую фею с чудесной волшебной палочкой в руках

**Упражнение «Волшебные палочки».**

**И.п. – лежа на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднимаем ноги вверх и так же медленно возвращаем их в и.п.).** Один взмах волшебной палочкой и Капелька почувствовала, что стала меняться. В полете из обычной капельки она превращалась в прекрасную снежинку.

**Упражнение «Превращение».**

**И.п. – стоя на коленях, руки опущены вниз. Отодвигая руки назад – лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол, ладонями вниз).**

Легкий ветерок подхватил снежинку и она плавно опустилась на землю. И тут капелька, ставшая теперь снежинкой увидела, что то чудесное белое поле, так понравившееся ей там наверху, это просто такие же любопытные снежинки как и она, которые не смогли усидеть на тучках и тоже спустились вниз и теперь радуют малышей, искрясь и сверкая на солнышке.

**Упражнение  «Солнышко»**

**И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.).**

 - Какие же все снежинки красивые и разные, -  заметила наша любопытная подружка.  - Я непременно буду с вами дружить.

Капелька-снежинка всю зиму радовала ребятишек, играла с ними, а когда наступила весна, и пригрело теплое солнышко, снежинка снова превратилась в капельку, которая вновь вернулась в свой домик на синей тучке.

**Конспект занятия «Игровой стретчинг по сказке «О чем шепчется лес»**

**в средней группе**

**Актуальность:**

Дошкольный период является наиболее благоприятным для развития различных физических способностей. Движение составляет основную потребность детей данного возраста, а подвижные игры доставляют наибольшее удовольствие.

Большую помощь в развитии двигательных  умений оказывает работа с элементами игрового стретчинга, так как игра основной вид деятельности дошкольников.

**Игровой стретчинг** - *это оздоровительная методика, 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.

В ходе занятия с элементами стретчинга упражнения носят имитационный характер. Упражнения выполняются  в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым  стретчингом лучше всего с младшего дошкольного возраста.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают,  что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Комплекс упражнений стретчинга выполняется в ходе презентации по сказке «О чем шепчется лес» под музыкальное  сопровождение

**Цель:** всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении посредством использования сказки.

**Здоровье- сберегающие задачи:**

**-** познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга;

- способствовать формированию правильной осанки;

- развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;

 - развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности  детей.

 -формировать интерес к упражнениям игрового  стретчинга.

**Планируемые результаты:**ребята познакомятся с упражнениями на растяжку и укреплению мышц посредством игрового стретчинга по сюжету сказки. Формирование интереса к игровому стретчингу, сохранение и укрепление здоровья детей.

**Место проведения:** музыкальный зал (групповая комната).

**Материалы (оборудование):** проектор (телевизор), презентация к сказке, магнитофон. Гимнастические коврики (ковер). Для детей: спортивная одежда, чешки.

**Ход занятия:**

**1.     Организационный момент.**

**Воспитатель**: ребята я сегодня вам хочу рассказать сказку, про «доброе сердце Дровосека», а вы будете помогать мне,  рассказывать ее движениями. Но сначала нам надо сделать разминку, растянуть наш позвоночник.  Вы согласны?

**Дети**: да!

***Упражнение  «Зернышко»(приложение)***

**Воспитатель:** теперь взбодрим мышцы нашего тела.

ОРУ: под песню *«Солнышко лучистое»*, дети выполняют упражнения по тексту песни.

**Воспитатель:**  А сейчас сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах  («поза ребенка»)  и будем начинать.

**Сказка для игрового стретчинга**

**2.Основная часть:** Сказка «О чем шепчется лес».

**Воспитатель:** ребята, как вы думаете, кто такой дровосек? (слайд №1. Лес с дровосеком).

**Дети**: *(ответы детей по картинке)*

**Воспитатель:** правильно, тот кто рубит деревья в лесу, дрова.

**Воспитатель:** продолжаем.

*Упражнение «Береза».*

Случилось это в давние времена. Пошел один дровосек- крестьянин  в лес по дрова (*упражнение ходьба, приложение*). Хотел было березу срубить, а та заплакала:

- Что же с детками моими будет, ведь пропадут без меня (*упражнение дерево, приложение)*. Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет.

*Упражнение «Сосна».*

Подошел он к сосне, а та и говорит: - Срубишь меня, а где будут жить жучки да паучки?

*Упражнение «Черемуха».*

- И черемуху жалко рубить - цветы уж очень красивые.

*Упражнение «Осенняя рябина».*

И рябину нельзя - ягод не будет, птицам зимой нечем кормиться.

*Упражнение «Липа».*

А липа пчелкам трудолюбивым, очень нужна.

*Упражнение*

Подошел он к елочке (*упражнение ёлочка, приложение*).

 - Кто же будет  шишками белок да птиц кормить, да детей в Новый год радовать? - спрашивает она.

*Упражнение «Дровосек под елью».*

Сел крестьянин, задумался: как же домой без дров возвращаться? (*упражнение домик, приложение*).

*Упражнение «Старичок- лесовичок».*

Глядь: а перед ним старичок маленький с седой бородой стоит и колечко протягивает (*упражнение колечко, приложение*). А старичок этот хозяином леса был. И говорит дровосеку:

- Подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу исполнит, - да и говорит, - только не жадничай, не проси невозможного. Сказал так и исчез.

*Упражнение «По дороге домой».*

А дровосек  домой пошёл, веточек сухих набрал по дороге (*упражнение веточка, приложение*), своих детей чем-то обогреть надо!

*Упражнение «Дятел на дереве».*

А на другой день взял кольцо и пошел к дятлу. Дятел ему мигом дом построил (*птица*). Дом есть, нужна одежда.

*Упражнение «Паучок».*

Пошел он к паучкам, и те ему разных тканей, да вязаной одежды дали (*упражнение паучок, приложение*).

Есть дом, есть одежда, да еды нет. А старичок- лесовичок запретил ему кого-нибудь убивать. Что тут делать?

*Упражнение «Муравей. Волшебный котелок».*

Пошел он с кольцом к муравьям. А те принесли ему вкусную еду в котелке волшебном  (*упражнение муравей, приложение*). Счастливо зажил дровосек - всё у него есть, все твари лесные с ним дружат, помогают во всем.

*Упражнение «Змея».*

Даже змеи с ним дружили, приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда кто-нибудь болел (*упражнение змея, приложение*).

*Упражнение «Волшебная книга».*

А самым лучшим подарком дровосек считал волшебную книгу, подаренную лесовиком. В ней про все полезные травы и деревья было написано (*упражнение книжка, приложение*). Все люди в поселке очень уважали дровосека, считали его мудрецом. И правильно считали. Он часто читал эту книгу и очень много всего знал.

**4.Заключительная часть**: релаксация на ковре (или гимнастических ковриках), (спокойная музыка *«Мир волшебных цветов»*)

В лесу кроме деревьев цветут прекрасные волшебные цветы. Представьте, что каждый из вас превратился в цветик- семицветик *(поза закрывшегося цветка- сидя на ковре колени прижать к животу и обнять колени руками, голову спрятать)*. Наступило прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать и волшебный цветок просыпается (*распускает свои лепестки*) после сна (потихоньку ложатся на спину, выпрямляют сначала одно колено, потом другое колено; затем разводят медленно руки в стороны- сначала одна рука, потом – другая).  Дети ложатся на пол (*как раскрывшийся цветок*), отдыхают, расслабляются.

Наши глазки открываются, и мы встаём, ведь мы же не волшебные цветки, а ребятки- малыши.

**5. Рефлексия:**

**Воспитатель:** Ребята, в какой сказке мы побывали?

- Вам было интересно?

- Что запомнилось?

- Что у вас получилось?

Ребята, мы с вами послушали сказку и выполнили упражнения на растяжку и укрепление мышц.  Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить? (*хвалят себя за занятие).*

Было ли вам легко? Какое упражнение на сегодняшнем занятии  оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

**Воспитатель:** Молодцы! Вы все хорошо занимались, укрепили мышцы, поиграли. Были  ловкими. Старичок- лесовичок за ваше упорство и старание приготовил для вас в подарок- книгу. Которую мы обязательно с вами прочитаем. Спасибо вам, ребята!

**Упражнения к игровому стретчингу «О чем шепчется лес»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Содержание упражнений, выполняемых на коврике** | | **Методические** **указания**  **Терапевтический эффект** |
| Зернышко | И.п.: cесть на корточки, пятки на полу,  пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову.  1- встать, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони,  руки через стороны опустить вниз. | | Потянуться вверх, как будто вас тянуть за самую макушку  Руки в стороны –расслабиться    Формирование правильной осанки |
| Ходьба | Сидя, упор на прямые руки.  Поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени | | Стараться пятки приблизить к ягодицам |
| Домик | И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища; 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол; 2- руки опустить. | | Ноги крепко упереть в пол  Плечи не поднимать |
| Дерево | И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой (можно руки в стороны). Удерживать. Поменять ногу. | | Развитие чувства равновесия |
| Ёлочка | И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох; 4 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать. | | Развитие чувства равновесия |
| Колечко | И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п. | | **На коврике:**укрепление мышц спины, развитие гибкости. |
| Веточка | И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п. | | **На коврике:** Укрепляет мышцы живота |
| Паучок | И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться. | | **На коврике:** Укрепление нижнего отдела позвоночника. |
| Муравей | И.п.: сидя, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться  пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п.  **Усложнение:** Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. | | **На коврике:** Укрепление боковых мышц туловища. |
| Змея | И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п. | | Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе |
| Книжка | И.п.: сидя на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. | | Укрепление мышц спины и живота. |
|  |  |  |  |

**«Сказка о глупом императоре»**

Сегодня я расскажу вам 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 (марш на месте, ходьба на месте на внешней стороне стопы), на верблюдах (ходьба на месте на пятках, ходьба вперёдназад на коврике), несли в мешках (широкие шаги в сторону, слегка наклонившись вперёд, руки за спиной) и складывали в высокие амбары (стойка: руки вверх, тянуться).

Золота набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все во дворце было украшено 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 лёгким поклоном). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (подняться на носки, руки – через стороны вверх, потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном).

Носил император парчовый, расшитый золотом халат (правая рука – на левом плече, повернуться налево; 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 врозь, 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 (мягкие прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сед по-турецки с прямой спиной). 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 чёрной палочкой и пропал.

Вскоре встал император со своего трона (ноги вместе, руки на поясе, присед, руки вперёд, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (присед, руки в стороны, встать). И вот... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратилась в мёртвое 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 вперёд - 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 (сед 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, поочерёдно 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 вправо, затем влево). Как ни любил император золото, но всё-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 (сед, ноги врозь, руки на пояс, 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, твёрдым, как камень (лёжа на животе, подпереть руками голову, ноги поочерёдно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лёг на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твёрдыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным, как лёд. Так был наказан за жадность император.

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

**«Просто так»**

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 (сед на корточках, 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) и отправился погулять. Идёт сквозь высокую траву (ходьба, высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставные шаги, руками раздвигать ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперёд, 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 идёт 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. 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 пошёл.

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 за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть, поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянут. Задержаться. То же – движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошёл 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 пошёл дальше (ходьба на внешней стороне стопы). 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 чём-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. То же – но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползёт 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 вперёд, 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 ещё 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. То же – 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. То же – на другой ноге).

**«Возвращение домой»**

Одним летом из семечка, упавшего с берёзы, выросло красивое дерево (сед на корточках, 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).

Как-то раз дул сильный ветер, да такой, что деревья гнулись и ветви ломались. У берёзы ветер отломал веточку и уронил на землю (лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз; не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. Медленно вернуться в и.п. Дыхание произвольное).

А эта веточка упала прямо на пути у черепашки, спешившей к своим деткам (встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе; медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола, вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться).

Черепашка остановилась и не знала, как ей преодолеть препятствие, ведь ветка была на столько большая и длинная, что черепашке пришлось бы целый день обходить эту ветку своими маленькими шажочками. Мимо пролетала стрекоза, и черепашка попросила помощи у неё (встать на колени, немного их раздвинув, руки в стороны, ладони вниз; прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить в другую сторону. Дыхание произвольное).

Но стрекоза так трещала своими крылышками, что не услышала зова черепашки. Потом откуда-то появилась красивая бабочка с пёстрыми крылышками (сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки охватывают стопы ног, спина прямая; опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движения динамичные).

Черепашка попросила помощи. А бабочка сказала, что сама помочь не сможет, так как она слишком мала, чтобы поднять черепашку. «Вот если бы у меня был велосипед, – подумала черепашка, – я бы села на него и быстро покатилась, и вовремя успела к своим деткам» (лечь на спину, руки положить за голову, поднять ноги, носки оттянуты; попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. Дыхание нормальное).

Но велосипеда у неё не было, и она опечалилась. Но тут откуда ни возьмись подбежала маленькая лошадка и звонко сказала: «Садись на меня, я довезу тебя домой».

Черепашка села на неё, и они быстро поскакали, перепрыгнув преграду (встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги; медленно сесть на пол между ног. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить несколько раз динамично). Черепашка вовремя успела домой, а её детки очень обрадовались возвращению мамы. Вскоре закукарекал петушок, означающий, что уже поздний вечер и пора ложиться спать (встать прямо, ноги вместе, руки опущены; поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Проделать то же другой ногой).

Вот как важно помогать друг другу. А вы помогаете другим?

**«Физкультура зверят»**

Дети, а вы знаете, что человеку нужно обязательно заниматься физкультурой. Для того, чтобы мышцы были тренированные и сильные. А вы знаете, что и животным, и птицам так же необходимы сильные мышцы. Вот, например, кобра – это змея. Вы видели, как она извивается? А как быстро ползает? У змеи нет лап, поэтому, чтобы передвигаться, ей нужно извиваться всем телом (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу; медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.).

А теперь вспомните страуса. Это птица. Африканский страус – самая крупная птица в мире (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). Эта птица не летает, у страуса плохо развиты крылья. Но зато какие сильные ноги! Он может быстро бегать и разгоняться до скорости автомобиля (сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки расположены сзади в низком упоре на предплечьях; поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные).

А сейчас вспомним маленького лягушонка (сесть в позу прямого угла, слегка разведённые ноги согнуть в коленях, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, колено не сгибать. Задержаться. Вернуться в и.п. Проделать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное). Он хоть и маленький, зато быстро прыгает и плавает, у него очень сильные задние лапки (лечь на живот, прямые ноги вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вперёд, ладонями вниз. Приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения поочерёдно или вместе. Вернуться в и.п. Движение динамичное).

И даже у цапли на болоте иной раз не получается поймать лягушонка - так проворен лягушонок (встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить все движения другой ногой).

Ребята, а какие животные ещё имеют развитые мышцы, чтобы выжить и не остаться голодным?

**«Спор зверей»**

Однажды поспорили звери, кто сможет защитить себя лучше всех. Первой выступила змея. «Я, –говорит, – могу сильно ужалить врага. У меня очень ядовитый язык». Звери с ней согласились (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.).

Второй выступила черепаха. «Я, – говорит, – могу спрятаться в своём домикепанцире так, что меня никто не заметит». Звери и с ней согласились (встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться).

Тут из воды показалась морская звезда и сказала, что её вообще никто не обидит, так как она похожа на обычную звёздочку. Никому и в голову не придёт обидеть или съесть её (встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону). Потом как прыгнет лягушка да как заквакает: «Я такая зелёненькая, что могу спрятаться и в травке, и за листочком. И меня никто не заметит. А ещё я очень быстро могу прыгать, и меня не догонят». «Верно», - сказали звери (встать прямо, ноги расставлены на расстоянии стопы, стопы развернуть, ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят. Согнув ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки, согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться. Вернуться в и.п.).

Носорог топнул своей тяжёлой ногой и сказал: «Посмотрите, какой у меня рог. Его все боятся и страшатся меня. Это я самый сильный» (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 остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Проделать то же другой ногой).

А гусеница тихо прошептала: «Хоть я и ползаю медленно, зато я умею маскироваться, могу слиться и с веточкой, и с листочком, и с травинкой, и с корой. Так что и меня никто не заметит» (сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз).

Так звери и разошлись, и каждый остался при своём. Каждый из них умеет защищать себя.

**«Из зёрнышка в дерево»**

Однажды в лесу откуда-то с деревьев упало маленькое зёрнышко (сед на корточках, 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).

Через некоторое время на этом месте выглянул росточек, под которым устроился кузнечик. Он играл на своей маленькой скрипочке (лечь на живот, касаясь пола подбородком, ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё левой ногой). Росточек всё рос, с каждым днём становился крупнее. Под ним как-то примостился волчонок, который решил вздремнуть и набраться сил (сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.).

На другой день лисичка-сестричка спряталась там, чтобы укрыться от дождя (сесть на пятки, руки «полочкой» за спиной, сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное).

Скоро росток вырос в пышный куст, под которым прятался зайчик-попрыгайчик от лисы и волка. Этот куст так хорошо его спрятал, что хищники не замечали его (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз). Куст всё рос и рос, скоро под ним мог лежать уже 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. Вернуться в и.п. Проделать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное).

А через несколько лет в лесу уже стояла стройная берёза. Она была самой красивой из тех, что росли в этом лесу (лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд. Голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.).

**«Путешествие Серёжи»**

Однажды мальчик по имени Серёжа решил отправиться в путешествие и погостить у своей бабушки в Америке. Стал он думать, как же добраться до неё, ведь она живёт так далеко, их отделяют моря и океаны. И решил Серёжа отправиться на корабле (лечь на живот, руки вдоль туловища, ухватить руками ноги выше щиколотки, ноги вместе. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра насколько возможно. Задержаться. Вернуться в и.п.).

Плыл Серёжа много дней и ночей. Не было видно ни островов, ни материков. Только птицы на небе парили (сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной за локти «полочкой». Поднять руки вверх, «взмахнуть» и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараясь дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в и.п. Наклониться вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. Вернуться в и.п.). Они махали крыльями (встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой взять за пальцы правой ноги. Обе ноги не сгибаются. Задержаться. Вернуться в и.п. Проделать то же, сменив ноги и руки).

Скоро Серёжа увидел в море морскую звезду, которая улыбалась ему и посылала привет из воды (встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону).

А к вечеру разыгрался шторм, и морские волны вздымались выше корабля (сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади – высокий упор. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрки. Вернуться в и.п. Движения динамичные).

Но Серёжа благополучно добрался до берегов Америки и встретился со своей бабушкой. Она очень обрадовалась приезду внука. В гостях Серёжа познакомился с лошадкой. Она катала мальчика на себе и радостно смеялась (стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть медленно на пол между ног. Вернуться в и.п. Повторить, но динамично).

Но вот и закончились каникулы. И Серёжа отправился домой. На этот раз он полетел на самолёте (встать прямо, ноги врозь, руки в стороны, наклониться вперёд, нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу, голова поднята. Не меняя положение ног, правой прямой рукой дотянуться до левой ноги, левая прямая рука поднимается вверх. Голова смотрит на ладонь левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в обратном порядке).

Ребята, а вам понравилось путешествие мальчика Серёжи?

**«Ящерица»**

Однажды ящерица решила отправиться к своей подружке на день рождения. Но подружка жила далеко, и ящерке предстоял длинный путь (лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. Вернуться в и.п.).

В подарок ящерка приготовила интересную книгу (сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.).

Ящерица закрыла свой домик на замочек и отправилась в путь (сесть на пятки, руки на коленях, левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обоих рук в «замок», правой рукой потянуться вниз, насколько возможно. Задержаться. Потом потянуть левой рукой правую руку вверх. Задержаться).

Она шла очень быстро, но было ещё далеко (сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади (высокий упор). Тянуть носки на себя, затем вытянуть носки. Повторить попеременно. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные).

Тут она увидела высокую башню, на верху которой были огромные часы. Они показывали, что скоро полдень. И маятник на часах отбивал каждую минуту (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 в и.п. То же - с другой ногой).

Тогда ящерица пустилась бежать со всех ног (сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание произвольное).

И вскоре показалась та самая берёза, возле которой и живёт подруга-именинница (лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками, согнуть ноги в коленях и поставить их на пол, руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд, голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.).

**Используемая литература**

1. А. Г. Назарова. Игровой стретчинг.  Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. А. Г. Назарова. Танцевально – методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

3. А. Е. Чебрикова – Луговская «Ритмика», издательский дом «Дрофа», 1998 год.

4. А. И. Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год.

5. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.

6. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий// «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.

7. интернет- ресурсы.