

ББК 74.100  
И20

Рецензент — О. В. Коломыцева,  
к. п. н., доцент Поволжской ГАФКСиТ.

Иванова Т. А.

И20 Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-906750-14-3

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации в течение 3-х лет. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, медицинским работникам ДОУ, а также будет полезна родителям.

ББК 74.100

ISBN 978-5-906750-14-3

© Т. А. Иванова, 2014

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2014

Йога — это свет, который если загорится,  
то уже не померкнет.  
И чем лучше вы стараетесь,  
тем ярче пламя.  
Б. К. С. Айенгар

## ВВЕДЕНИЕ

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворяет потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, **практическая ценность детской йоги** заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

*Автор благодарит своих маленьких помощников — Алию Насырову, Лейлагуль Караметдинову, Амира Хазеева и Егора Лагузу (на фото).*

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

### Задачи программы

#### Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

#### Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);
- *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении

поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

— *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

— *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

### **Структура программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста. Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения; 5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### **Подготовительная часть занятия (5—7 минут)**

*Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.*

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### **Основная часть занятия (15—20 минут)**

1. *Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. *Гимнастика для глаз* (нечетные занятия) и *пальчиковая гимнастика* (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

#### **Заключительная часть (3—5 минут)**

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра.* На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

### **Ожидаемый результат и способы определения результативности**

#### **Ребенок будет знать**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

#### **Ребенок будет уметь использовать**

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Результативность** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

#### Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Общеразвивающая гимнастика	—	2
3	Самомассаж	—	2
4	Суставная гимнастика	—	2
5	Асаны	1	11
6	Дыхательная гимнастика	—	2
7	Гимнастика для глаз	—	2
8	Пальчиковая гимнастика	—	2
9	Релаксация	—	2
10	Подвижные игры	—	2
11	Итоговое занятие	—	2
<b>Итого часов</b>		<b>2</b>	<b>30</b>

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Перспективный план занятий 1-й год обучения (4—5) лет

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Репка»	«Репка»	«Желтая пеленка»	«Дождик» <sub>2</sub>	Ком-плекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленные движения»	«Репка»
3	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Косынка за-рядка»	«Лисонька»	Ком-плекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пирог»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»
4	«Зимнее путешествие Колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Ком-плекс 3	«Слушаем ладошки снежинку»	«Тигре, тигре»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони Колобка»
5	«Два жадных медвежонка»	«Пропушка»	«Муравьи»	«Блинны»	Ком-плекс 4	«Мягтик»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мишкой»
6	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»	Ком-плекс 5	«Поплавай бочком»	«Ветер»	«Капустка»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»
7	«Лиса-лапотница»	«По-лисы»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Ком-плекс 6	«Ежик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся, глазок»	«Бездомный зайка»
8	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Ком-плекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тигрица»	«Лягушка и Мишка»
9	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ежик»	Ком-плекс 8	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление								
1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май										

## 2-й год обучения (5—6 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышка»	«Умывание»	Ком-плекс 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3	«Сам себя и полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Ком-плекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоню на берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Ком-плекс 3	«По ступенькам»	«Уточнение для большого ного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5	«Чистота — залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мылщицей»	«В январе»	Ком-плекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замири»
6	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Краски»	Ком-плекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, нашла и коршун»
7	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Ком-плекс 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
8	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Ком-плекс 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»	Ком-плекс 8	«Вдохни аромат претка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и папы»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление								
1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май										

### 3-й год обучения (6—7 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Ритмичная гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	«Укрепи свое здоровье»	«Жучки»	«Лезгинка»	«Ветер»	«Что делать после дождика?»	Комплекс 1	«Ветер»	«Солнечный зайчик»		«Медведь после зимней спячки»	«Мы — веселые ребята»
2	«Наше тело»	«Поезд»		«Сидит белка»	«Гоченный массаж»	Комплекс 1	«Печка»		«Добрый день»	«Буратино»	«Поймай белочку»
3	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	«По ниточке»	«Бревнышко»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полеги на луну»	«Солнечный зайчик»		«Дерево», «Сказка»	«Найди свое дерево»
4	«Береги свой позвоночник»	«Марш на параде»		«Мы разминку начинаем»	«Барабан»	Комплекс 2	«Поднимаемся на носочки», «Полет на солнце»		«Солнце»	«Космос»	«Совушка сова»
5	«Чем мы дышим»	Хольба	«Чулак»	«Качаем лялю»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	Пальминг		«Хвост дракона»	
6	«Чуло-нос»	«Птички»		«Котятка»	«Как у Буратино»	Комплекс 3	«Носик»		«Мальчик-пальчик»	«Веселые гномы»	«Домовитый хомычок»
7	«Мое волшебное горло»	«Ходим по снегу»	«Рок-н-ролл лежа»	«Веселая прогулка»	«Веселый мяч»	Комплекс 4	«Дыхание 2»	Пальминг		«Молчок»	«Заяц, елочка и мороз»
8	«Береги свое горло»	«Зимние забавы»		«Веселые гуси»	Массаж головы	Комплекс 4	«Чистим носы»		«Маляры»	«Рыбки»	«Острова»
9	«Чем мы слышим»	«Для чего нужны уши»	«Солдатычки»	«Слон»	Массаж ушей	Комплекс 5	«Ушки»	«Муха»		«Бриллианты»	«Едем в зоопарк»
10	«Здоровые уши»	«Прогулка в лес»		«Бабочка»	«Лепим ушки»	Комплекс 5	«Легкий ветерок»		«Бабочка»	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»
11	«Как мы видим»	«Мы готовы для похода»	«На море»	«Рыбалка»	«Врундуку»	Комплекс 6	«Голочка на волнах»	«Муха»		«Океан»	«Рыбаки и рыбаки»
12	«Будем видеть хорошо»	«Енотик весело шагает»		«Сурья — чандра»	«Раздаваем лук»	Комплекс 6	«Задухание свечки»		«Пальчики»	«Волшебный сон 1»	«Донеси, не урони»
13	«Красивые ноги»	«Ты шагай»	«Песня волшебника Сулеймана»	«Ножки»	«Ой, лады»	Комплекс 7	«Дышим на вертушку»	Паучок		«Волшебный сон 2»	
14	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	«Будем ноги поднимать»		«Велосипед»	Массаж тела и лица	Комплекс 7	«Сбрось усталость»		«Считаем пальчики»	«Прогулка на велосипед»	«Ловишки с ленточкой»
15	«Солнце, воздух и вода»	«Мы идем дорожками»	«Дельфин»	«Косцы»	«Веселый дождик», «Голубая шапка»	Комплекс 8	«Жужжащая пчела», «Пчелы стигают»	«Паучок»	«Жук»	«Овощи», «Огонь»	«Удочка»
16	Итоговое занятие	Показательное выступление					Южнее дыхание				

1—2 — октябрь, 3—4 — ноябрь, 5—6 — декабрь, 7—8 — январь, 9—10 — февраль, 11—12 — март, 13—14 — апрель, 15—16 — май

## 1. Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.  
Техника безопасности и правила поведения в зале.  
Рассказ о йоге.  
Диагностика (тестирование).

## 2. Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми — это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4—6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастикой, — это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

Игровая гимнастика (см. приложение 1).

1. «Репка».
2. «В темном лесу есть избушка».
3. «Колобок».
4. «Прогулка».
5. «Козлята».
6. «По-лисьи».
7. «На водопой».
8. «За грибами».
9. «Светофор».
10. Гимнастика для ног.
11. «Я позвоночник берегу».
12. «Мой додыр».
13. «Шли мы после школы».
14. «Медведь».
15. «По полям бегут ручьи».

16. «Утята».
17. «Жучки».
18. «Поезд».
19. «Птицы».
20. «Марш на параде».
21. Ходьба.
22. «Птички».
23. «Ходим по снегу».
24. «Зимние забавы».
25. «Для чего нужны уши».
26. «Прогулка в лес».
27. «Мы готовы для похода».
28. «Енотик весело шагает».
29. «Ты шагай».
30. «Упражнения для ног».
31. «Будем ноги поднимать».
32. «Мы идем дорожками».

**Ритмичная гимнастика под музыку** (см. приложение 2).

1. «Лезгинка».
2. «По ниточке».
3. «Чудак».
4. «Рок-н-ролл лежа».
5. «Солдатики».
6. «На море».
7. «Песня волшебника Сулеймана».
8. «Дельфин».

**Гимнастика под приговорки** (см. приложение 3).

1. «Желтая песенка».
2. «Кошкина зарядка».
3. «Белый снег».
4. «Муравьи».
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу».
7. «Три медведя».
8. «Мишка».
9. «Мартышки».
10. «Зайчик».
11. «Аэробика».
12. Гимнастика для мышц шеи.

13. «Буквы».
14. «В лесу».
15. «Я иду!»
16. «В речке».
17. «Ветер».
18. «Сидит белка».
19. «Бревнышко».
20. «Мы разминку начинаем».
21. «Качаем Лялю».
22. «Котята».
23. «Веселая прогулка».
24. «Веселые гуси».
25. «Слон».
26. «Бабочка».
27. «Рыбалка».
28. «Сурья — чандра».
29. «Ножки».
30. «Велосипед».
31. «Косцы».

### 3. Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию (см. приложение 4).

1. «Дождик».
2. «Лисонька».
3. «Снеговик».
4. «Блины».
5. «Строим дом».
6. «Рукавицы».
7. «Труба».
8. «Ежик».
9. «Умывание».
10. «Вышел зайчик погулять».
11. «Умывалочка».

12. «В январе».
13. «Красим».
14. «Неболейка».
15. «Тили-бом».
16. «Солнышко».
17. «Что делать после дождика?»
18. «Точечный массаж».
19. «Солнечный зайчик».
20. «Барабан».
21. «Улитка».
22. «Как у Буратино».
23. «Веселый мяч».
24. Массаж головы.
25. Массаж ушей.
26. «Лепим ушки».
27. «Бурундук».
28. «Раздеваем лук».
29. «Ой, лады».
30. Массаж тела и лица.
31. «Веселый дождик».
32. «Голубая чаша».

#### 4. Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка (см. приложение 10).

##### 1-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи „нет“ ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. «Ладушки».

8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».

9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Бутерброд».
12. «Мюнхгаузен».
13. «Дерево на ветру».
14. «Улитка».
15. «Футбол».
16. «Картэ».
17. «Наказание самого себя».
18. «Полюби себя».
19. «Бокс».
20. «Балетный шаг».
21. «Танец живота».
22. «Велосипед».
23. «Качалка» («Ролик»).
24. Расслабление.

##### 2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“» ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи „нет“ ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. «Ладушки».
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого».
12. «Плавание».
13. «Колеса паровоза».
14. «Бутерброд».
15. «Открытие пневматических дверей».
16. «Отодвигание стен и потолка».
17. «Мюнхгаузен».
18. «Дерево на ветру».
19. «Улитка».



20. «Посмотри, что за спиной».
21. «Футбол».
22. «Каратэ».
23. «Наказание самого себя».
24. «Полюби себя».
25. «Бокс».
26. «Бег по-собачьи».
27. «Балетный шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
32. «Ползунок».
33. «Качалка» («Ролик»).
34. Расслабление.

## 5. Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научиться на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, — это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета (см. приложение 11).

**Статический вариант асан** — удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

**Позы стоя и балансы.** Позы стоя укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

1. «Гора».
2. «Аист».
3. «Солнечная поза».
4. «Лучник».
5. «Треугольник».

6. «Треугольник» (вытянутый).
7. «Воин 1».
8. «Воин 2».
9. «Стул».
10. «Дерево 1».
11. «Дерево 2».
12. «Ласточка».
13. «Бегун».
14. «Орел» (летит).
15. «Орел».

**Позы стоя на четвереньках** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака».
2. «Кошка».

**Позы сидя и восстанавливающие позы** восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Посох».
2. «Сон героя».
3. «Корова».
4. «Пальма».
5. «Лев».
6. «Бабочка».
7. «Ворона».
8. «Черепашка».
9. «Лягушка».

**Позы лежа на животе и прогибы назад** укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Лодка».
2. «Рыба».
3. «Кобра».
4. «Саранча».
5. «Лук».
6. «Полумост».
7. «Мостик».
8. «Верблюд».
9. «Палка».
10. «Гусеница».

**Динамический вариант асан** — небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

**Позы лежа на животе**

1. «Змея смотрит вперед».

2. «Змея осматривается».
3. «Змея готовится к прыжку».
4. «Крокодил».
5. «Лодка качается на волнах».
6. «Кролик спрятался».
7. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке».

#### **Позы сидя**

1. «Лев».
2. «Жук на цветке».
3. «Гора и орел».
4. «Морда коровы».
5. «Рог коровы».

#### **Позы стоя на четвереньках**

1. «Собака потягивается на солнышке».
2. «Пес Бобик».

#### **Позы стоя**

1. «Дерево».
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало».
3. «Цветок тянется к солнышку».
4. «Вулкан».

#### **Позы на равновесие**

1. «Полет журавлика».
2. «Полет синей птицы».

#### **«Приветствие солнцу 1».**

#### **«Приветствие солнцу 2».**

### **Комплексы асан**

#### **Комплекс 1**

1. Суставная гимнастика № 1.
2. Суставная гимнастика № 2.

#### **Комплекс 2**

1. «Гора».
2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Корова» («Рог коровы»).
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»).
7. «Рыба».
8. «Посох».

#### **Комплекс 3**

1. «Солнечная поза».

2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Кобра» («Змея осматривается»).
6. «Корова» («Рог коровы»).
7. «Посох» («Жук на цветке»).
8. «Пальма».
9. «Лев» («Лев»).
10. «Бабочка».
11. «Рыба».

#### **Комплекс 4**

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»).
2. «Аист».
3. «Ласточка».
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
6. «Саранча».
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»).
8. «Корова» («Морда коровы»).
9. «Сон героя».
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
11. «Пальма».
12. «Лев» («Лев»).
13. «Ворона».
14. «Рыба».

#### **Комплекс 5**

1. «Дерево 2».
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»).
3. «Лучник».
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
5. «Кошка» («Пес Бобик»).
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»).
7. «Кобра».
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
9. «Пальма».
10. «Лев» («Лев»).
11. «Корова» («Рог коровы»).
12. «Сон героя».
13. «Верблюд».

#### 14. «Рыба».

##### Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»).
2. «Лучник».
3. «Бегун» («Полет синей птицы»).
4. «Ласточка» («Полет журавлика»).
5. «Треугольник».
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
7. «Корова» («Морда коровы»).
8. «Сон героя».
9. «Верблюд» («Кролик спрятался»).
10. «Палка».
11. «Гусеница».
12. «Черепашка» («Гора и орел»).
13. «Полумост».

##### Комплекс 7

1. «Орел» (летит).
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостик».

##### Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Приветствие солнцу 2».
9. «Лягушка».
10. «Ворона».
11. «Бабочка».
12. «Мостик» («Крокодил»).

При разучивании комплексов асан исключить:

- 1-й год обучения — «Приветствие солнцу 1», «Приветствие солнцу 2» (комплексы 7 и 8);
- 2-й год обучения — «Приветствие солнцу 2» (комплекс 8).

#### **Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми**

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи.
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (майка и трусики), ноги босые.
4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнений педагогом.
8. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.
10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.
11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как «Гора», «Солнечная поза», «Дерево».
12. Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается легкая и приятная мышечная боль.
13. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным, без задержки.
14. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.

15. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2—3-х минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

**Противопоказания:** нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

## 6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний (см. приложение 5).

1. «Удивимся».
2. «Петушок».
3. «Сдуем с ладошки снежинку».
4. «Маятник».
5. «Погладь бочок».
6. «Ежик».
7. «Насос».
8. «Радуга, обними меня!»
9. «Регулировщик».
10. «Воздушный шар».
11. «По ступенькам».
12. «Самовар».
13. «Гармошка».
14. «Дует ветерок».
15. «Песок».
16. «Вдохни аромат цветка».
17. «Ветер».
18. «Плечи».
19. «Вырасти большой».
20. «Полет на луну».
21. «Поднимемся на носочки».
22. «Полет на солнце».

23. «Дыхание 1».
24. «Носик».
25. «Дыхание 2».
26. «Чистим носы».
27. «Ушки».
28. «Легкий ветерок».
29. «Лодочка на волнах».
30. «Задувание свечи».
31. «Дышим на вертушку».
32. «Сбрось усталость».
33. «Жужжащая пчела».
34. Шипящее стимулирующее дыхание.

## 7. Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать (см. приложение 6).

1. «Дождик 1».
2. «Теремок».
3. «Тише, тише».
4. «Белка».
5. «Ветер».
6. «Лиса».
7. «Медведь».
8. «Оса».
9. «Комарик».
10. «Зайка».
11. «Угощение для больного».
12. «Смотрит носик».
13. «Буквы».
14. «Самолет».
15. «Дождик 2».
16. «Треугольник, круг, квадрат».
17. «Солнечный зайчик».
18. Пальминг.

19. «Муха».

20. «Паучок».

## 8. Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время (см. приложение 7).

1. «Гости».
2. «Пироги».
3. «Мастера».
4. «Сидит белка».
5. «Капуста».
6. «Разминаем пальчики».
7. «Замок».
8. «Ладушки».
9. «Наши пальцы».
10. «Считалка».
11. «Мяч».
12. «Крокодил».
13. «Слова».
14. «Пироги».
15. «Весна».
16. «Кто приехал?»
17. «Добрый день!»
18. «Соднце».
19. «Мальчик-пальчик».
20. «Маляры».
21. «Бабочка».
22. «Пальчики».
23. «Считаем пальчики».
24. «Жук».

## 9. Релаксация

Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важ-

ную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния (см. приложение 8).

1. «Замедленное движение».
2. «Зернышко».
3. «Снежная баба».
4. «Птички».
5. «Шалтай-Болтай».
6. «Просыпайся, глазок».
7. «Тишина».
8. «Летний денек».
9. «Расслабление приятно».
10. «Пушистые облачка».
11. «Лентяи».
12. «Лимон».
13. «Вибрация».
14. «Ленивая кошечка».
15. «Ленивый барсук».
16. «Палуба».
17. «Медведь после зимней спячки».
18. «Буратино».
19. «Дерево».
20. «Сказка».
21. «Космос».
22. «Кулачки».
23. «Веселые гномы».
24. «Молчок».
25. «Рыбки».
26. «Бриллиантики».
27. «Звери и птицы спят».
28. «Океан».
29. «Волшебный сон 1».
30. «Волшебный сон 2».
31. «Прогулка на велосипеде».
32. «Овощи».
33. «Олени».

## 10. Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки — правильной осанки, управления своим вниманием (см. приложение 9).

1. «Репка».
2. «Хитрая лиса».
3. «Догони Колобка».
4. «Поиграем с мишкой».
5. «Идет коза по лесу».
6. «Бездомный зайка».
7. «Лягушата и Мишка».
8. «У медведя во бору».
9. «Ловкий пешеход».
10. «Прятки».
11. «Догони мяч».
12. «Бегай и замри».
13. «Петух, цапля и коршун».
14. «Охотники и куропатки».
15. «Домовитый хомячок».
16. «Лягушки и цапля».
17. «Мы — веселые ребята!»
18. «Поймай белочку».
19. «Найди свое дерево».
20. «Совушка-сова».
21. «Хвост дракона».
22. «Домовитый хомячок».
23. «Заяц, елочки и мороз».
24. «Острова».
25. «Едем в зоопарк».
26. «Мышеловка».
27. «Невод».
28. «Блинчики».
29. «Донеси, не урони».
30. «Ловишки с ленточкой».
31. «Удочка».

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4—7-летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

### Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.

3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.

4. Гигиенические коврики длиной 1—1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.

5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.

6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

### Диагностика физического развития

#### Оценка физической подготовленности детей (4—7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4—7 лет представлены в таблице.

#### Методика проведения тестирования

##### 1. Быстрота.

*Бег — 10 метров (средний возраст).*

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5—10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробега от линии старта до линии

финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

*Бег — 30 метров (старший возраст).*

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5—6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

**2. Ловкость — обегание предметов.**

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т. п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего — 1,5 м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Фиксируется лучший результат.

**3. Выносливость — приседание.**

Из исходного положения (и. п.) — основная стойка (о. с.) — руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

**4. Равновесие — поза Ромберга.**

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3—4 минуты. Фиксируется лучший результат.

**5. Гибкость — наклон вперед.**

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки — показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5—6 минут. Фиксируется лучший результат.

**6. Статическая выносливость.**

*Мышцы спины.*

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки

на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

*Мышцы живота.*

И. п. — лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен поднять прямое туловище до угла  $30^\circ$  к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

**7. Дыхательные пробы.**

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).*

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).*

Ребенок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз — глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

## Показатели физической подготовленности детей (4—7 лет)

Физические качества	Средняя группа						Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Май		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 10 м, с	3,3—	3,4—	2,5—	2,7—										
	2,4	2,6	2,1	2,2										
на 30 м, с					9,2—	9,8—			8,5—	8,5—	7,8—7	8—7,7	7,5—	7,8—
					8,3	8,5			8,1	8,1	7,3	7,3	7,3	7,5
Ловкость, с	8,5—	9,5—	8,0—	9,0—	7,2—	8,5—			8—7	8—7	6,5—6	7—6	6,5—	6,5—
	8,0	9,0	7,5	8,5	6,8	8,0			7—6,5	7—6,5	5,6	5,6	5,6	5,5
Выносливость (приседание за 30 с), кол-во раз	14—16	13—15	16—18	15—17	18—20	17—19			20—22	20—21	22—23	21—22	23—26	23—25
	3,3—	5,2—	5,5—	8,5—	7—	9,4—			20—30	25—30	30—35	35—40	40—60	50—60
Равновесие, с	5,1	8,1	6,5	9,0	11,8	14,2			+3 +6	+4 +8	—	—	+4 +8	+5 +10
	—	—	+2 +4	+7 +3	—	—			—	—	—	—	—	—
Гибкость, см														

Примечание. М — мальчики; Д — девочки.

## Исследования физического развития детей

Основными методами исследования физического развития детей являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения — антропометрия (соматометрия).

## Внешний осмотр (соматоскопия)

Начинают осмотр с *оценки осанки* в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой (рис. 1, 2).

Осанка обычно оценивается в положении стоя. Осанку исследуют с головы до ног, проводя визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Положение головы оценивается по отношению к положению туловища. Затем приступают к описанию плечевого пояса. Большое значение уделяется описанию позвоночника. Определяется выраженность физиологических изгибов позвоночника, определяется форма спины. Оценивают также форму ног, форму стопы.

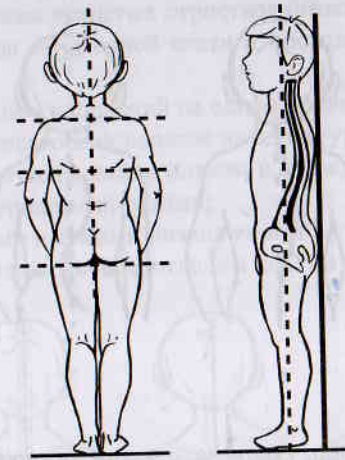


Рис. 1. Признаки нормальной осанки

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в передне-заднем направлении — кифоз, лордоз (рис. 4), так и боковые — сколиоз (рис. 3).



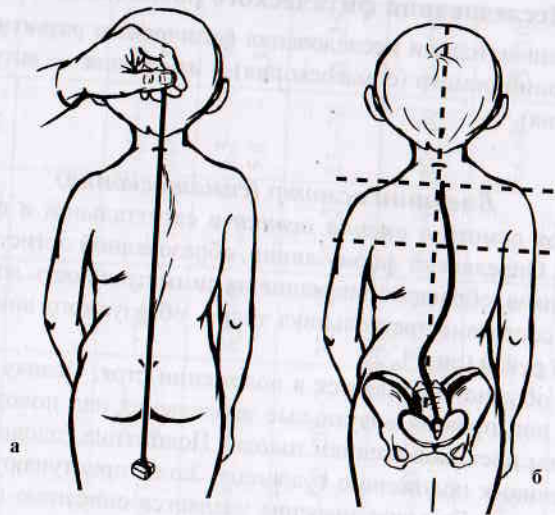


Рис. 2. Определение искривления позвоночника

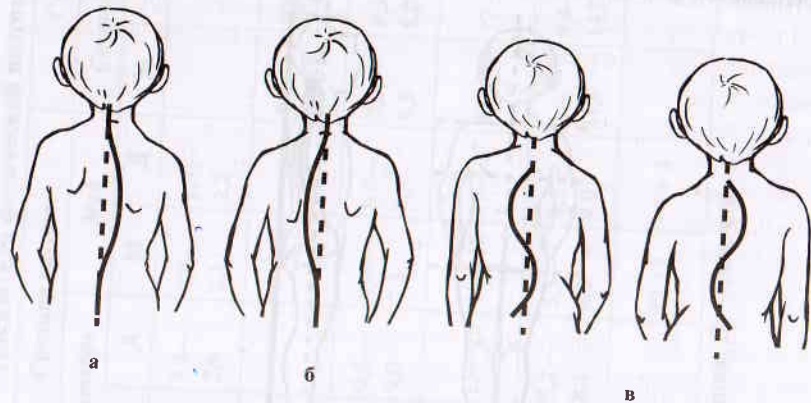


Рис. 3. Виды сколиоза: а — правосторонний; б — левосторонний; в — S-образный

Различают осанку нормальную (рис. 4, а), сутуловатую (рис. 4, б) — представляет собой форму грудного кифоза, кифотическую (рис. 4, в) — одновременно увеличены грудной кифоза, кифотическую (рис. 4, г) — увеличен только поясничный лордоз, лордотическую (рис. 4, д) — увеличен только поясничный лордоз, и выпрямленную (рис. 4, д) — характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника.

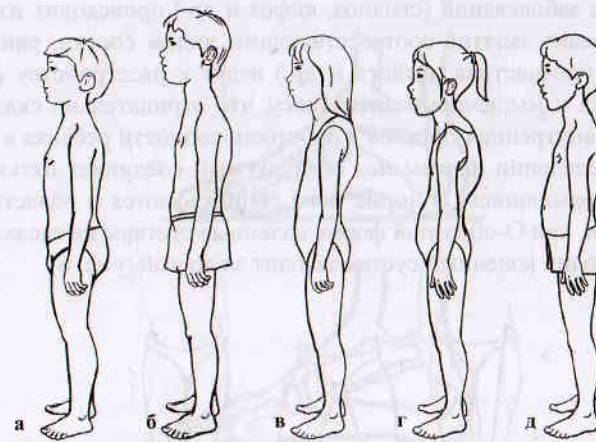


Рис. 4. Виды осанки: а — нормальная; б — сутуловатая; в — лордотическая; г — кифотическая; д — выпрямленная (плоская)

Нормальная осанка (рис. 5) характеризуется пятью признаками:

- 1 — расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межъягодичной складки;
- 2 — расположением надплечий на одном уровне;
- 3 — расположением обеих лопаток на одном уровне;
- 4 — равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- 5 — правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см — в шейном).

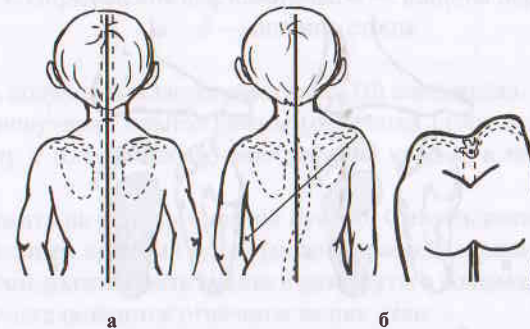


Рис. 5. Нормальная осанка (а), сколиоз (б)

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки. Нередко занятия соответствующим видом спорта, ранняя специализация (гимнастика, штанга и др.) ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности ребенка в целом.

При определении *формы ног* обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой (рис. 6).

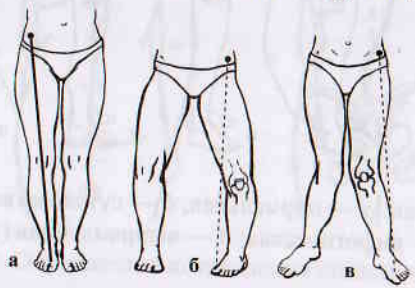


Рис. 6. Форма ног: *а* — нормальная (ось нижней конечности в норме);  
*б* — О-образная деформация нижней конечности (варусная);  
*в* — Х-образная деформация нижней конечности (вальгусная)

При определении *внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм)* различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую (рис. 7—9). Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке.

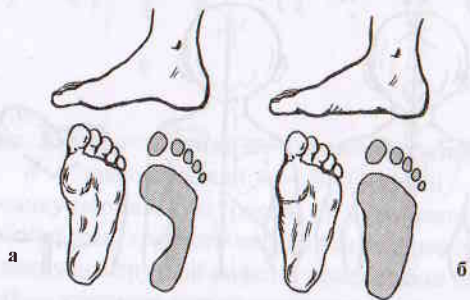


Рис. 7. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв: *а* — в норме;  
*б* — при плоскостопии

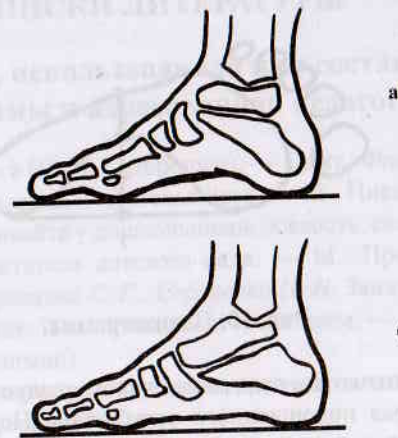


Рис. 8. Схематическое изображение костей стопы: *а* — в норме;  
*б* — при продольном плоскостопии

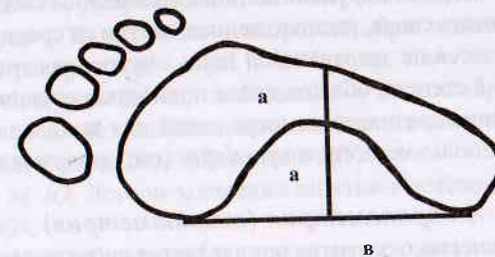


Рис. 9. Определение формы стопы: *а* — ширина перешейка;  
*а + б* — ширина стопы

Техника получения плантограмм (рис. 10) следующая.

1. Для получения плантограммы (отпечатка стоп) нужно наступить на площадку с тонким слоем типографской краски, а затем — на лист бумаги.

2. Положить на пол лист чистой бумаги. Смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На листе бумаги останется отпечаток ваших стоп.

3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

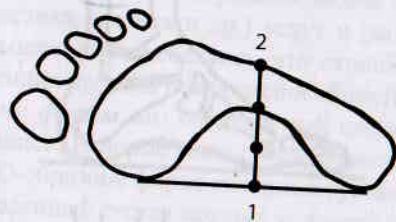


Рис. 10. Плантограмма

Для оценки отпечатков стоп карандашом следует провести линию 1, соединяющую края подошвенного углубления. Перпендикулярно первой — линию 2, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. При нормально развитой стопе средняя линия разделяет отпечаток на две части, из которых наружная часть составляет примерно 1/3, а внутренняя — 2/3 общей ширины свода. При уменьшении или увеличении высоты свода эти пропорции нарушаются: при уплощении свода 1-й степени закрашивается часть свода, расположенная внутри от средней линии; при 2-й степени остается не закрашенной лишь внутренняя треть свода; при плоскостопии 3-й степени область свода полностью окрашивается.

При проведении внешнего осмотра детей для выявления нарушений осанки можно использовать тестовую карту (см. приложение 12).

#### Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития определяется проведением трех основных измерений: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Пока ребенок растет, очень важно следить за гармоничностью его развития. Для оценки развития можно ориентироваться на центильные таблицы — специально созданный справочный материал. Их создание основано на сборе статистики по измерению показателей большого количества детей, в результате чего и были выведены усредненные показатели (см. приложение 13).

## СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Айенгар Б. К. С. Йога (Путь к здоровью). — Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2006.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А. С. Игры, которые печат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. — Елабуга, 2008.
8. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология — здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Электрон. ст. — [М.]. URL: [http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical\\_growth.htm](http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm), свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
9. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5—6 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ.)
10. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. — М.: ТЦ «Сфера», 2004.
11. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш.)
12. Картушина М. Ю. Праздники для детей 6—7 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4—5 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми.)
14. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей // Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: <http://wilhelm-was.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>, свободный. — Загл. с экрана.
15. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). — М.: ВАКО, 2005. (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем.)

16. Копилка детских стихов [Электронный ресурс] // Ну, мама! — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.numama.ru/blogs/kopilka-detskih-stihov>, свободный. — Загл. с экрана.
17. Кулак С. А. Материал по теме: Релаксация для детей // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-detei-0>, свободный. — Загл. с экрана.
18. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. — М.: Просвещение, 1993.
19. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. — СПб.: Питер, 2009.
20. Муллаева Н. Б. Крепыш (авторская образовательная программа по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста). — Набережные Челны: ГДТДиМ, 2005.
21. Мухамедьянова Э. Ф. Методическая разработка (младшая группа) на тему: Гимнастика для глаз // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-5> — загл. с экрана. — Яз. рус.
22. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. — М.: ДТД, 1993.
23. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4—7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е. И. Подольская. — Волгоград: Учитель, 2009.
24. Палатник М. Простая йога для детей. — М.: Вадим Левин, 2006.
25. Протасов В. М., Даловский В. Х. Анализ функции и учет эффективности лечения в практической работе по лечебной физической культуре: Метод. реком. — Казань: ТАН, 1992.
26. Радуга йоги / Детская школа йоги Радуга. Йога для малышей [Электронный ресурс] URL: [http://www.yoga-raduga.org/raduga\\_school/doshkolnik](http://www.yoga-raduga.org/raduga_school/doshkolnik), свободный — загл. с экрана. — Яз. рус.
27. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
28. Самигуллина М. С., Самигуллин Г. Ф. Здоровье школьника и методы его определения: Методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся. — Набережные Челны: КАМАЗ, 1997.
29. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
30. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет: Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Гном и Д, 2003.

31. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. — Волгоград: Учитель, 2010.
32. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
33. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. В. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пос. для студентов сред. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2000.
34. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. — Минск: Попурри, 2009.

### Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2006.
2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008.
4. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. — СПб.: Питер, 2009.
5. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. — СПб.: Литера, 2006.
6. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. — СПб.: Литера, 2006.
7. Останко Л. В. Сто веселых упражнений для детей. — СПб.: Корона-принт, 2005.
8. Палатник М. Простая йога для детей. — М.: Вадим Левин, 2006.
9. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4—7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. — Волгоград: Учитель, 2009.
10. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. — М.: ТЦ «Сфера», 2010.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
12. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. — Минск: Попурри, 2009.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Игровая гимнастика

#### «Репка» [13]<sup>1</sup>

*Дети имитируют движения согласно тексту.*

Чтобы репку посадить,  
Землю я вскопаю,  
Землю я вскопаю,  
Песню напеваю:  
Ля-ля-ля...

А теперь в земельку  
Семена сажаю,  
Семена сажаю,  
Песню напеваю:  
Ля-ля-ля...

А теперь я грядку  
Щедро поливаю.  
Пусть растет скорее  
Репка золотая!  
Ля-ля-ля...

*М. Картушина*

#### «В темном лесу есть избушка» [15]

В темном лесу есть избушка,  
Стоит задом наперед.  
В той избушке есть старушка,  
Бабушка Яга здесь живет.  
Нос крючком,  
Глаза большие,  
Словно угольки горят.  
Ух сердитая какая!  
Дыбом волосы стоят.

*Дети шагают.  
Поворачиваются.  
Грозят пальцем.  
Грозят пальцем другой руки.  
Показывают пальчиком.  
Показывают.  
Покачивают головой.  
Бег на месте.  
Руки вверх.*

<sup>1</sup> Здесь и далее в квадратных скобках указаны номера изданий из списка литературы, использованной при составлении программы.

#### «Колобок» [15]

Замесила бабушка не булку,  
не оладушки,

*Сцепив руки в «замок», дети  
выполняют круговые движения  
влево-вправо.*

Доставала из печи  
Не пирог, не калачи.

*Руки вверх, в стороны, вниз.  
Повороты туловища  
влево-вправо, руки в стороны.*

Как поставила на стол,  
Он от бабушки с дедушкой ушел.  
Кто же бегает без ног?  
Это желтый Колобок!

*Приседания.  
Прыжки.  
Хлопки в ладоши.*

#### «Прогулка» [13]

Утром солнышко встает,  
Радуются звери.  
«Просыпайтесь! — всех зовет. —  
Открывайте двери!»

*Дети поднимают руки через  
стороны вверх.*

В лес пойдем сегодня мы  
Собирать брусничку,  
Землянику и грибы,  
Сладкую чернику.

*Ходят по кругу, ставя ногу на  
носок.*

Птичье гнездышко найдем,  
Поглядим украдкой  
И с красавцем глухарем  
Поиграем в прятки.

*Поворачивают корпус  
вправо-влево.  
Приседают.*

*А. Резанцева*

#### «Козлята» [13]

«*Козленок Бодайка*»: встать прямо, руками показать «рожки»; выполнять наклоны головы вперед.

«*Козленок Скакайка*»: руки на поясе, топать в ритме музыки, высоко поднимая колени, сначала одной ногой, потом другой.

«*Козленок Вертушка*»: повороты вправо и влево с отведением руки в сторону.

«*Козленок Болтушка*»: руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.

«*Козленок Упрямец*»: руки на поясе, на выдох — наклон вперед с выбросом рук вперед: «Ме-е...»

«Козленок Всезнайка»: приседание с хлопком перед собой.  
«Козленок Попрыгунчик»: прыжки на обеих ногах.

Дружные козлята —  
Хорошие ребята,  
Вместе маме помогают,  
Вместе пляшут и играют.

#### «По-лисьи» [16]

Дети имитируют движения согласно тексту.

Я гулял вчера в лесу  
И увидел там лису.  
Рыжебокая лисица  
Шла к ручью воды напиться.  
Вдруг лиса остановилась,  
Увидав вблизи меня.  
Не успел шаг сделать я,  
Как она в кустах уж скрылась.

М. Орехова

#### «На водопой» [13]

Жарким днем лесной тропой Звери шли на водопой.	Дети спокойно идут друг за другом.
За мамой-лосихой топал... (лосенок),	Идут топаящим шагом.
За мамой-лисицей крался... (лисенок),	Идут на носочках.
За мамой-ежихой катился... (ежонок),	Идут в приседе.
За мамой-медведицей шел... (медвежонок),	Идут на внешнем своде стопы.
За мамою-белкой скакали... (бельчата),	Подскоки.
За мамой-зайчихой — косые... (зайчата),	Прыгают на двух ногах.
Волчица вела за собою... (волчат).	Идут широким шагом.
Все мамы и дети напиться хотят. Н. Нищева	Встают на колени с опорой на руки, делают движения языком («лакают»).

#### «За грибами» [13]

Все зверюшки на опушке Ищут грузди и волнушки.	Дети идут друг за другом.
Скакали зайчики, Искали опятки.	Скачут поскаками, в конце приседают («срывают грибок»).
Белочки скакали, Рыжики срывали.	Легкий бег, в конце срывают воображаемый гриб.
Лисичка бежала, Лисички собирала.	Прыгают на обеих ногах, в конце останавливаются и оглядываются по сторонам.
Медведь проходил, Мухомор раздавил.	Ходят на внешнем своде стопы, в конце строки топают ногой.

Н. Нищева

#### «Светофор» [11]

Светит красный светофор: Нет проезда — стой, шофер!	Дети стоят на месте.
Светит желтый — значит, жди, Свет зеленый впереди.	Выполняют полуприседание.
Вот зеленый светофор — Поезжай вперед, шофер!	Двигаются по кругу топаящим шагом.
Стук-стук-стук, день-день-день, Так мы ездим целый день.	

#### Гимнастика для ног [11]

Топали да топали, Дотопали до тополя.	Дети идут на всей ступне.
До тополя дотопали, Да ноги все протопали.	Идут на пятках.
М. Яснов	
Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка.	Идут поскаками,
Мы ходили по грибы, Зайца испугались.	идут на носках,
Схоронились за дубы, Растеряли все грибы.	идут с перекатом с пятки на носок.
А потом смеялись — Зайца испугались.	Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.
П. Воронько	

### «Я позвоночник берегу» [11]

Я позвоночник берегу,  
Сам себе я помогу.

Все выполню я по порядку:  
Сначала сделаю зарядку,  
Нагнусь,

Прогнусь

И выпрямлюсь,

И вправо, влево наклонюсь.

С друзьями поиграю в мяч,

Он весело помчится вскачь.

И за столом я посижу

И телевизор погляжу.

Но буду помнить я всегда:  
Должна прямою быть спина!

*М. Картушина*

*Дети наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.*

*Ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи.*

*Наклоняются вперед.*

*Слегка прогибаются назад.*

*Встают прямо.*

*Наклоняют корпус вправо и влево.*

*Бегут на месте.*

*Прыгают на обеих ногах.*

*Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью.*

*Встают прямо, руки в стороны.*

*Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.*

### «Мойдодыр» [11]

Одеяло убежало,  
Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня.

Я за свечку,  
Свечка — в печку!

Я за книжку,  
Та — бежать

И вприпрыжку под кровать!

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал как от огня.

*К. Чуковский*

*Дети поворачивают корпус вправо-влево с отведением рук в сторону.*

*Прыгают в приседе с продвижением вперед.*

*Приседают с наклоном головы вправо-влево.*

*Прыгают на месте с ноги на ногу.*

### «Шли мы после школы» [11]

Шли мы после школы,  
Шли мы просто так.

Прямо и направо,

А потом назад,

А потом обратно,

А потом кругом,

А потом вприпрыжку,

А потом бегом.

*Дети идут маршевым шагом.*

*Идут приставным шагом вправо.*

*Идут на пятках, пятясь назад.*

*Идут на носках.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Выполняют поскоки.*

*Бегут на носках.*

### «Медведь» [11]

1. Ходьба на внешнем своде стопы.

2. Приседания с разведением рук в стороны.

3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.

4. Наклоны корпуса вперед с отведением рук назад.

5. Ходьба с опорой на ладони и колени.

6. Ходьба на носках.

### «По полям бегут ручьи» [11]

По полям бегут ручьи,

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

*С. Маршак*

*Дети бегут «змейкой».*

*Идут с выпадами («перешагивая» через лужи»).*

*Идут на пятках.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*«Качелька»: поднимаются на носки и опускаются на пятки.*

*Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.*

### «Утятя» [11]

Рано-рано утречком, утречком

Вышла мама-уточка, уточка

Поучить утят.

Уж она их учит, учит:

«Вы плывите, ути-ути,

Ровно в ряд».

*Дети идут гуськом, прямые руки сцеплены за спиной («хвостик»).*

*Наклоняются вперед, прогибая спину, руки отводят назад.*





**Ходьба «пяточки — носочки»:** под быструю, легкую музыку бежать на носочках — под замедленную, тяжелую музыку — идти на пяточках.

**Ходьба «прискок — высокие колени»:** под легкую музыку польки двигаться прискоком (или на носочках) — под музыку с четким ритмом высоко поднимать колени.

### «Птички» [26]

Положить вдоль стены зеленые кружочки: каждый встает на свой кружочек-«веточку».

Бегать по залу врассыпную, встать на свой кружочек («веточку»).

1. Встать, опираясь о стену: присесть, подняться на носочки и вытянуться вверх (5 раз).

Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

2. То же, что и в (1), но без опоры о стену.

Бегать по залу врассыпную, вернуться на свой кружочек (свою «веточку»).

### «Ходим по снегу» [5]

Сколько снегу навалило!

Не проехать, не пройти.

Мы в сугробы провалились.

Как дорожку нам найти?

*Ходьба спортивным шагом.*

*Ходьба с высоким подниманием коленей.*

*Ходьба с приседаниями, руки в стороны.*

*Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой.*

### «Зимние забавы» [9]

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

А потом — на коньках,

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,

А потом снежки катали

И домой мы побежали.

*Н. Нищева*

*Дети шагают скользящим шагом («идут на лыжах»).*

*«Скользят», делая поочередно ногами по полу полукруг; руки — за спиной («бегут на коньках»).*

*Приседают.*

*Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, то другая).*

*Падают.*

*Бегут по кругу.*

### «Для чего нужны уши» [16]

У собаки для дозора,

Чтобы лучше слышать вора.

Кошке — чтобы слышать мышку

И на улице мальчишку.

Зайцу — ушки на макушке

Знать про волка на опушке.

У ушанки — греть зимой

Нас, когда бежим домой.

Ну а старший брат на уши

Вешает лапшу Катюше.

*С. Птица*

*Дети двигаются на высоких четвереньках, руки и ноги согнуты.*

*Прогибают спину вверх-вниз.*

*Прыгают на двух ногах.*

*Бегут.*

*Останавливаются, тянутся руками вверх.*

*Выполняют разноименные махи руками перед собой.*

### «Прогулка в лес» [9]

В лес отправимся гулять,

Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем

Друг за дружкой гуськом.

На носочки встали

И к лесу побежали.

Ноги выше поднимаем,

На кочки мы не наступаем.

И снова по дорожке

Мы весело шагаем.

*Дети маршируют.*

*Ходят «змейкой» между «кочками».*

*Бегут на носках.*

*Ходят с высоким подниманием бедра, перешагивая через «кочки».*

*Маршируют.*

### «Енотик весело шагает» [11]

Енотик весело шагает

И ноги выше поднимает.

Поставит руки на бочок

И по тропинке скок-поскок.

Смотри! Болото впереди!

По кочкам надо нам пройти.

Бежит тропинка через лес

И вьется словно змейка.

Попробуй быстро пробежать

И не упасть сумей-ка.

Енотик наш к пруду спешит,

Знакомым «здравствуй» говорит.

*М. Картушина*

*Дети идут с высоким подъемом колена.*

*Подскакивают.*

*Идут на носках.*

*Идут «змейкой».*

*Идут маршевым шагом.*

**«Мы готовы для похода» [15]**

Мы готовы для похода.  
Поднимаем выше ноги.  
Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели.  
Наклоняемся вперед,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достает?

*Ходьба на месте.*

*Руки прямые перед грудью, затем  
рывком разводятся в стороны.*

*Наклоны вперед-назад.*

**«Ты шагай» [9]**

Ты шагай, ты шагай,  
Ноги выше поднимай!  
И потопай по дорожке,  
Веселей стучите, ножки.  
Ты беги, ты беги,  
На носочках ты беги.  
И на пяточках пойдем,  
Топать громко мы начнем.  
Ты скачи, ты скачи,  
На лошадке поскачи.  
Маршируй ты веселее,  
Ножки топаят дружнее.

*Дети ходят высоким поднимани-  
ем бедра, руки в стороны.*

*Шагают на всей ступне, руки на  
поясе.*

*Бегают.*

*Ходят на пятках, руки за спиной.*

*Скачут, руки на поясе.*

*Маршируют.*

**«Будем ноги поднимать» [15]**

Будем ноги поднимать,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Выше поднимай колени,  
Не ленись на переменке.  
Головой покрутим резво,  
Вправо-влево, вправо-влево.  
И попрыгаем на месте —  
Ноги врозь и ноги вместе.  
Переходим на ходьбу.  
Выше ноги. Стой, раз-два!  
Мы зарядку делать будем,  
Чтоб не болела голова.

*Дети поднимают согнутые в ко-  
ленях ноги, стараясь коснуться  
коленом груди.*

*Вращают головой.*

*Прыгают.*

*Выполняют ходьбу на месте.*

*Садятся.*

**«Мы идем дорожками» [11]**

Мы идем дорожками,  
Мы идем тропинками,  
Мы идем с лукошками,  
Мы идем с корзинками.

*А. Кузнецова*

*Ходьба по кругу по часовой стрелке.*

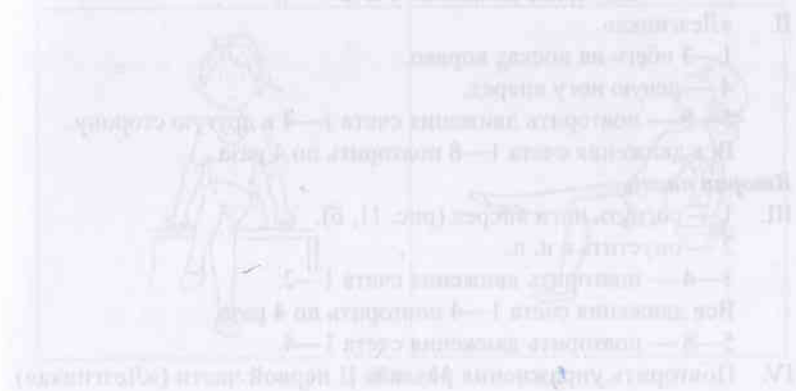
*Ходьба по кругу против часовой  
стрелки.*

*Ходьба на носках, руки в стороны.*

Ручеек по жердочке перешли  
И полянку светлую мы нашли.  
На полянке над цветами  
Закружились мотыльки,  
Вот и мы кружиться станем —  
И проворны, и легки.

*Бег по кругу в чередовании с кру-  
жением на носках.*

*Е. Карганова*



## Ритмичная гимнастика под музыку [34]

### «Лезгинка»<sup>1</sup>

Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса, выполняется сидя на стуле.

И. п. — сед на стуле, стопы на полу вместе, упор сзади.

**Вступление.**

I—IV — хлопки на каждую сильную долю такта, через счет.

**Первая часть.**

I. 1 — пятки вперед.

2 — согнуть ноги, поставить на носки (рис. 11, а).

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II. «Лезгинка».

1—3 «бег» на носках вправо.

4 — левую ногу вперед.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

Все движения счета 1—8 повторить по 4 раза.

**Вторая часть.**

III. 1 — согнуть ноги вперед (рис. 11, б).

2 — опустить в и. п.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

Все движения счета 1—4 повторить по 4 раза.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV. Повторить упражнения раздела II первой части («Лезгинка»).

**Третья часть.**

V. 1 — голень врозь, пятки наружу (рис. 11, в).

2 — ноги скрестно, левую согнутую вперед (рис. 11, г).

3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

Все движения счета 1—8 повторить по 4 раза.

VI. Повторить упражнения раздела II первой части («Лезгинка»).

**Четвертая часть.**

VII. 1 — в упоре сидя, таз не касается стула, разогнув правую ногу вперед (рис. 11, д).

2 — правую ногу поставить в и. п., левую разогнуть.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII. Повторить упражнения части II («Лезгинка»).

IX—X. Повторить упражнения разделов I и II первой части.

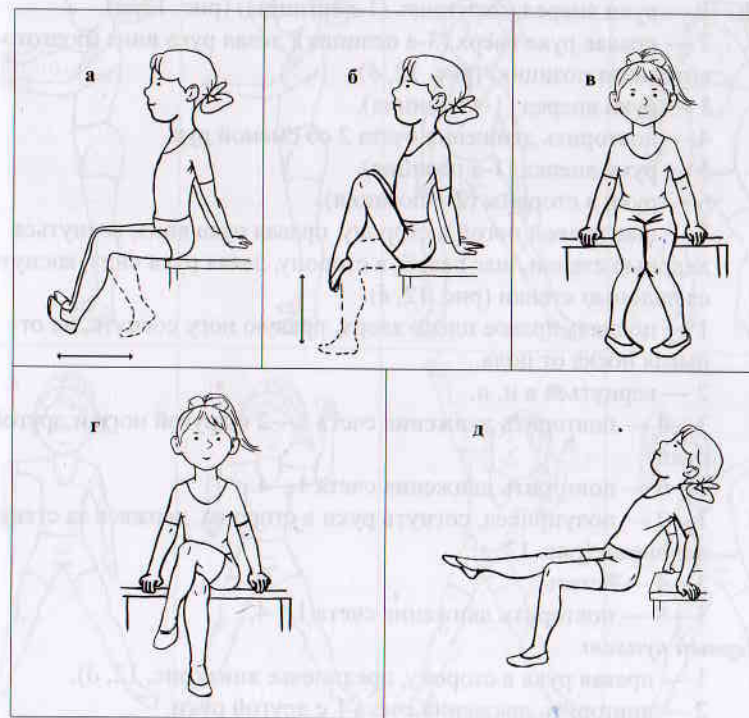


Рис. 11

### «По ниточке»<sup>1</sup>

Образная композиция с элементами танца с использованием специальных корригирующих упражнений на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой.

И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, голеними и пятками.

**Вступление.**

I. 1—4 — и. п.

1—2 — плечи вверх.

<sup>1</sup> CD «Танцы для детей. Вокруг света», трек «Лезгинка».

<sup>1</sup> В. Шаинский «Ожившая кукла».

- 3—4 — плечи вниз.
- 5—6 — встать на носки.
- 7—8 — опуститься на всю стопу.

II. Повторить упражнения части I.

- III. 1 — руки вперед, округлить (1-я позиция) (рис. 12, а).  
 2 — правая рука вверх (3-я позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция) (рис. 12, б).  
 3 — руки вперед (1-я позиция).  
 4 — повторить движения счета 2 со сменой рук.  
 5 — руки вперед (1-я позиция).  
 6 — руки в стороны (2-я позиция).  
 7 — шаг правой ногой в сторону, правая рука вниз, коснуться ладонью стенки, шаг левой, в сторону, левая рука вниз, коснуться ладонью стенки (рис. 12, в).

- IV. 1 — поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола.  
 2 — вернуться в и. п.  
 3—4 — повторить движения счета 1—2 с другой ноги и другой руки.  
 5—6 — повторить движения счета 1—4.  
 V. 1—2 — полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стенку ладонями (рис. 12, з).  
 3—4 — встать.  
 5—8 — повторить движения счета 1—4.

**Первый куплет.**

- I. 1 — правая рука в сторону, предплечье вниз (рис. 12, д).  
 2 — повторить движения счета 1 с другой руки.  
 3 — правое предплечье вверх (рис. 12, е).  
 4 — повторить движения счета 3 с другой руки;  
 5 — наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх (рис. 12, ж).  
 6 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх.  
 7 — повторить движения счета 5 в другую сторону.  
 8 — выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вверх.
- II. 1 — правое предплечье вниз.  
 2 — левое предплечье вниз.  
 3 — наклон вправо, правую руку разогнуть в сторону книзу, держась за стенку (рис. 12, з).  
 4 — выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вниз.  
 5 — наклоном влево повторить движения счета 3.  
 6 — выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вниз.

- 7 — правую руку вниз.
- 8 — левую руку вниз.



Рис. 12

- III. 1—2 — полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стенку ладонями, спина прямая.

3—4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

**Припев.**

I. 1—8 — Ходьба с наклонами туловища вправо-влево на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку (рис. 12, и).

II. 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку.  
4 — приставить ногу.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 (шаги назад).

III. Повторить упражнения части I.

IV. 1—2 — приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками (рис. 12, к).  
3 — полуприсед (рис. 12, л).  
4 — встать.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.**

I—II. Повторить упражнения припева I—II.

III. 1—2 — правую ногу в сторону книзу.  
3—8 — ходьба на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, затем ноги вместе.

IV. 1—8 — повторить упражнения части III, разводя ноги врозь и соединяя их вместе.

V. 1—4 — четыре шага на носках вперед.  
5—6 — прыжок вправо на двух ногах.  
7—8 — прыжок влево на двух ногах (лицом к основному направлению).

VI. Повторить упражнения части V с продвижением назад и прыжками в другую сторону.

VII. 1—4 — поворот переступанием налево кругом, левая рука держится за стенку, правая рука на пояс (лицом к стене).  
5—8 — поворот переступанием направо (спиной к стенке), правую руку раскрыть в сторону.

VIII. 1—2 — правую ногу вперед на носок.  
3—4 — приставить правую ногу.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IX—X. Повторить упражнения частей VII—VIII в другую сторону с другой ноги.

XI—XII. Повторить 2 раза упражнения части IV (ходьба на месте, ноги врозь и вместе).

**«Чудак»<sup>1</sup>**

Дыхательные упражнения на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

**Пояснение к упражнению.** Счет ведется до 4-х. На счет «1» в каждой четверке выполняется короткий резкий вдох носом (шмыгнуть носом, как при насморке). На счет 2—3—4 спокойно выпустить воздух (выдох), лучше через рот, не помогая выдоху. Можно выполнять в различных и. п. — лежа, сидя или стоя. Всего в упражнении выполняется 6 вдохов — движений.

**Вступление.** 1—8 — и. п. — сидя на стуле или стоя, ноги врозь.

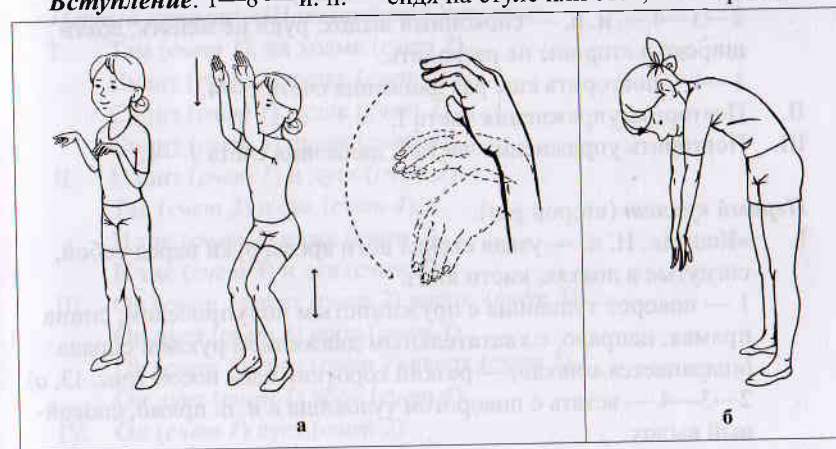


Рис. 13

**Первый куплет песенки «Там, на холме, сидит чудак»**

I. 1 — поворот головы направо, шумный короткий вдох носом с правой стороны.  
2—3—4 — голову прямо — выдох, самостоятельно выпустить воздух, лучше через рот (широко не открывать).  
1 — не останавливаясь, поворот головы налево, шумный короткий вдох носом с левой стороны.  
2—3—4 — голову прямо — выдох, спокойно, самостоятельно выпустить воздух (лучше через рот).

II. Повторить упражнения части I.

III. «Маятник головой»:

1 — наклон головы вперед (посмотреть на пол) — резкий короткий вдох носом «с пола».  
2—3—4 — голову прямо — выдох.

<sup>1</sup> В. Берковский «Там, на холме, сидит чудак» («Шотландская песенка»).

1 — не останавливаясь, наклон головы назад (смотреть на потолок), резкий короткий вдох носом «с потолка».

2—3—4 — голову прямо — выдох.

IV. Повторить упражнения части III, движения счета 1—4.

#### **Второй куплет**

I. «Обними плечи». И. п. — руки перед грудью, правая над левой.

1 — резко свести руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, — резкий короткий вдох носом, можно голову отвести назад («вдох с потолка»).

2—3—4 — и. п. — спокойный выдох, руки не менять, локти широко в стороны не разводить.

1—4 — повторить еще раз движения счета 1—4.

II. Повторить упражнения части I.

III. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

#### **Первый куплет** (второй раз).

I. «Кошка». И. п. — узкая стойка ноги врозь, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти вниз.

1 — поворот туловища с пружинистым полуприседом, спина прямая, направо, с хватательным движением руками справа («царапается кошка») — резкий короткий вдох носом (рис. 13, а).

2—3—4 — встать с поворотом туловища в и. п. прямо, спокойный выдох.

1—4 — повторить еще раз движения счета 1—4, но с поворотом туловища в другую сторону.

II. Повторить упражнения части I.

III. Повторить упражнения части I.

IV. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

#### **Второй куплет** (второй раз).

I. «Насос». И. п. — узкая стойка ноги врозь.

1 — небольшой наклон вперед, спину округлить, голову вниз, руки вниз (но не касаться пола), короткий шумный вдох носом во второй половине наклона (рис. 13, б).

2—3—4 — немного выпрямиться, руки полусогнуты — выдох, спокойно выпустить воздух.

1—4 — повторить движения счета 1—4 ритмично и легко, не напрягаясь и низко не наклоняясь.

II. Повторить упражнения части I.

III. Повторить упражнения части I, движения счета 1—4.

#### **Первый куплет** (третий раз).

I. «Ушки». И. п. — узкая стойка ноги врозь.

1 — наклон головы вправо (правое ухо к правому плечу) — шумный короткий вдох носом, смотреть прямо перед собой.

2—3—4 — голову прямо — выдох, спокойно выпустить воздух через рот.

1—4 — повторить счет 1—4 еще раз с наклоном головы влево.

В конце упражнения расслабиться, отдохнуть, дыхание произвольное.

#### **Первый куплет**<sup>1</sup> «Шотландской песенки»

I. Там (счет 1), на холме (счет 2),

Сидит (счет 3) чужак (счет 4).

Сидит (счет 1) чужак (счет 2),

Сидит (счет 3) чужак (счет 4).

II. Сидит (счет 1) и дует (счет 2)

Так (счет 3) и сяк (счет 4),

И так (счет 1) и сяк (счет 2),

И так (счет 3) и сяк (счет 4).

III. Он (счет 1) дует (счет 2) вверх, (счет 3),

Он дует (счет 1) вбок (счет 4),

Он (счет 1) дует (счет 2) вверх (счет 3),

Он дует (счет 1) вбок (счет 4),

IV. Он (счет 1) дует (счет 2)

Вдоль (счет 3) и поперек (счет 4).

#### **Второй куплет.**

I. Он (счет 1) дует (счет 2) утром (счет 3) и в обед (счет 4),

С меня (счет 1) сдувает (счет 2) теплый (счет 3) плед (счет 4).

II. Сдувает (счет 1) плед (счет 2), несет (счет 3) к холмам (счет 4),

Укрыться (счет 1), видно (счет 2), хочет (счет 3) сам (счет 4).

III. Он (счет 1) хочет сам (счет 2),

Он (счет 3) хочет сам (счет 4).

#### **«Рок-н-ролл лежа»<sup>2</sup>**

Упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

<sup>1</sup> Счет 1 — вдох, счет 2—3—4 — выдох.

<sup>2</sup> Любая музыка в стиле рок-н-ролл.

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову (рис. 14, а).

**Вступление.**

- I. 1—8 — на каждый счет подъем и опускание пяток.
- II. 1 — пятки врозь.  
2 — пятки вместе.  
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).
- III. 1—8 — на каждый счет подъем и опускание носков.
- IV. 1 — носки врозь.  
2 — носки вместе.  
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).

**Первый куплет.**

- I. 1 — удар носками об пол.  
2 — удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.  
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза) (рис. 14, б).
- II. 1 — толчком поставить ноги врозь на пол.  
2 — толчком поставить ноги вместе на пол.  
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).
- III. Повторить упражнения части I с правой ноги.
- IV. Повторить упражнения части II.
- V. 1 — удар носками об пол.  
2 — удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед.  
3 — удар носками об пол.  
4 — удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.
- VI. Повторить упражнения части II.
- VII. Повторить упражнения частей I—VI.

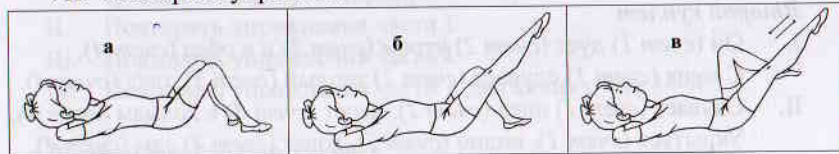


Рис. 14

**Проигрыш.**

- I. 1—8 — на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу (рис. 14, в).
- II. Повторить упражнения части I.
- III. 1 — с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь.  
2 — правое колено в сторону, пятку внутрь.  
3—8 — повторить движения счета 1—2 (3 раза).

IV. Повторить упражнения части III с другой ноги.

V—VI. Повторить упражнения частей I и II.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

**«Солдатики»<sup>1</sup>**

Упражнение на формирование правильной осанки.

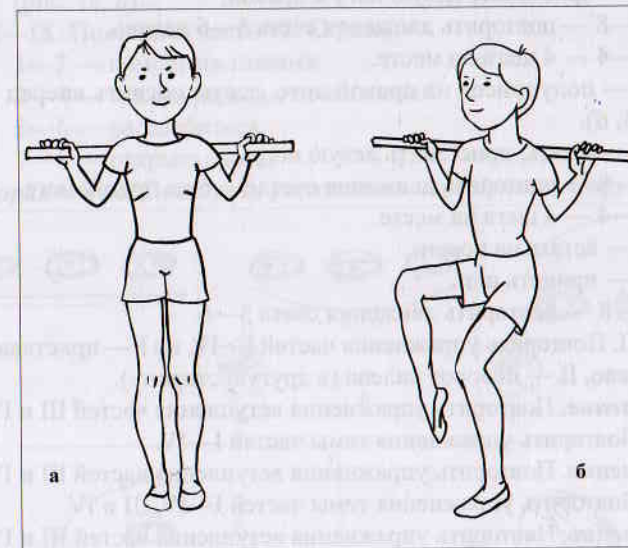


Рис. 15

**Вступление.**

I—II. И. п. — стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями (рис. 15, а).

- III. 1 — поднять плечи.  
2 — опустить плечи.  
3 — полуприсед.  
4 — встать.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

- IV. 1 — опустить голову.  
2 — поднять голову, принять и. п.  
3 — повернуть голову направо.

<sup>1</sup> «Кукушка», муз. А. Варламова.

- 4 — поворот головы, принять и. п.
- 5—6 — повторить движения счета 1—2.
- 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

**Тема.**

- I. 1—4 — четыре шага на месте.  
5—6 — приставной шаг влево.  
7—8 — приставной шаг вправо.
- II. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — поворот направо.  
6 — приставить левую ногу к правой.  
7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.
- III. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед (рис. 15, б).  
6 — встать, приставить левую ногу.  
7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.
- IV. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — встать на носки.  
6 — принять и. п.  
7—8 — повторить движения счета 5—6.
- V—VIII. Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV, III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV.

**«На море»<sup>1</sup>**

Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости). Упражнения рекомендованы В. Аветисовым, Ю. Манделем.

**Вступление.** Представьте себе, что ваш указательный палец — карандаш: будем сопровождать его взглядом на протяжении всего упражнения.

**Первая часть.**

- I. 1—4 — «чертить» кончиком пальца справа налево «линию горизонта на море».  
5—8 — «чертить» «линию горизонта» слева направо (рис. 16, а).
- II. 1—4 — «рисовать» полукруг («лодочку») внизу справа налево.  
5—8 — «рисовать» «лодочку» слева направо (рис. 16, б).

<sup>1</sup> Выполняется под любую спокойную мелодию.

- III. 1—4 — «рисовать» сверху справа налево полукруг («радугу»)  
5—8 — «рисовать» слева направо (рис. 16, в).
- IV. Повторить часть III.
- V. 1—8 — «рисовать» справа налево круг («солнышко»).
- VI. 1—8 — «рисовать» «солнышко» в другую сторону (рис. 16, г).
- VII. 1—4 — правую руку разогнуть вперед, посмотреть на кончик пальца («пловец»)  
5—8 — медленно приближать кончик пальца правой руки к носу, левую руку разгибать вперед («пловец плывет к берегу») (рис. 16, д).
- VIII—IX. Повторить часть VII (2 раза).
- X. 1—2 — поморгать глазами.  
3—4 — «зажмуриться от солнышка».  
5—6 — расслабиться.  
7—8 — открыть глаза.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части с другой руки.

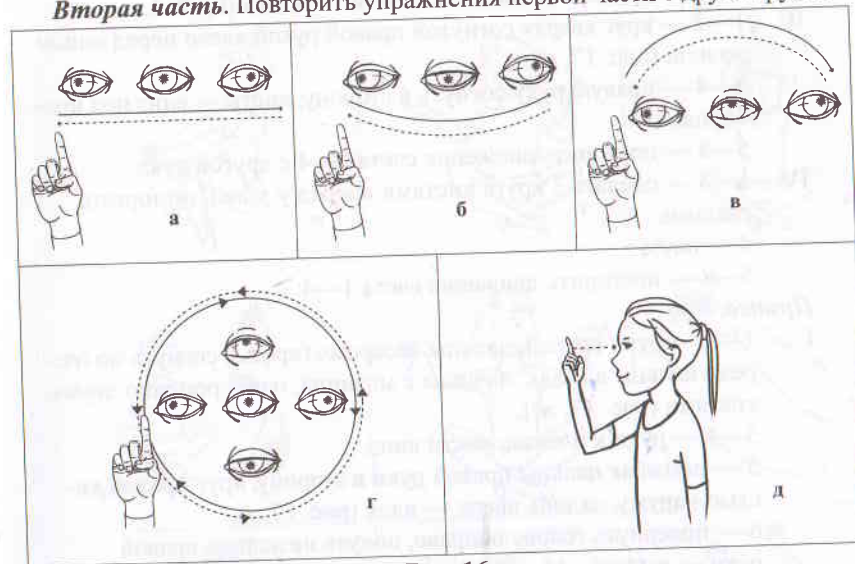


Рис. 16

**«Песня волшебника Сулеймана»<sup>1</sup>**

Упражнение образного характера. Направлено на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

<sup>1</sup> «Песня волшебника Сулеймана», муз. М. Минкова, сл. Ю. Энтина.



### Вступление.

И. п. — сед по-турецкий у гимнастической стенки, спина и затылок касаются стены, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, пальцы врозь («крылышки») (рис. 17, а).

- I. 1—2 — наклон головы вперед с поворотом головы направо (поклон вправо).  
3—4 — повторить движения счета 1—2 («поклон» влево).  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

### Первый куплет.

- I. 1—2 — правая рука на грудь (рис. 17, б).  
3—4 — левая рука на грудь (скрестно) (рис. 17, в).  
5—8 — согнутые руки развести в стороны, ладонями кверху (рис. 17, г).
- II. 1—4 — круг правой кистью кверху, пальцы в кулаке, затем разогнуть пальцы, ладонь в сторону — наружу (рис. 17, д).  
5—8 — повторить движения счета 1—4 левой рукой.
- III. 1—2 — круг кверху согнутой правой рукой влево перед лицом до и. п. (рис. 17, е).  
3—4 — правую руку согнуть в сторону, кисть — вниз под подбородок.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.
- IV. 1—3 — сделать 3 круга кистями вперед у ушей, поморгать глазами.  
4 — пауза.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

### Привет.

- I. 1—2 — руки вперед, пальцы «веером» (врозь), согнуть по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца, одновременно двумя кистями (рис. 17, ж).  
3—4 — руки к плечам, локти вниз.  
5 — разгибая пальцы правой руки в сторону, круг правой кистью наружу, ладонь вверх — вдох (рис. 17, з).  
6 — повернуть голову направо, подуть на ладонь правой руки — выдох.  
7—8 — повторить движения на счет 5 и 6 с левой руки.
- II. 1—4 — руки вверх, соединить ладони над головой, затем опустить до уровня груди (рис. 17, и).  
5—8 — выполнить 4 «цепочки» — соединять поочередно разные пальцы с большими пальцами обеих рук.
- III. 1—4 — соединить ладони на уровне груди, локти в стороны и зигзагообразно поднять их вверх (рис. 17, к).

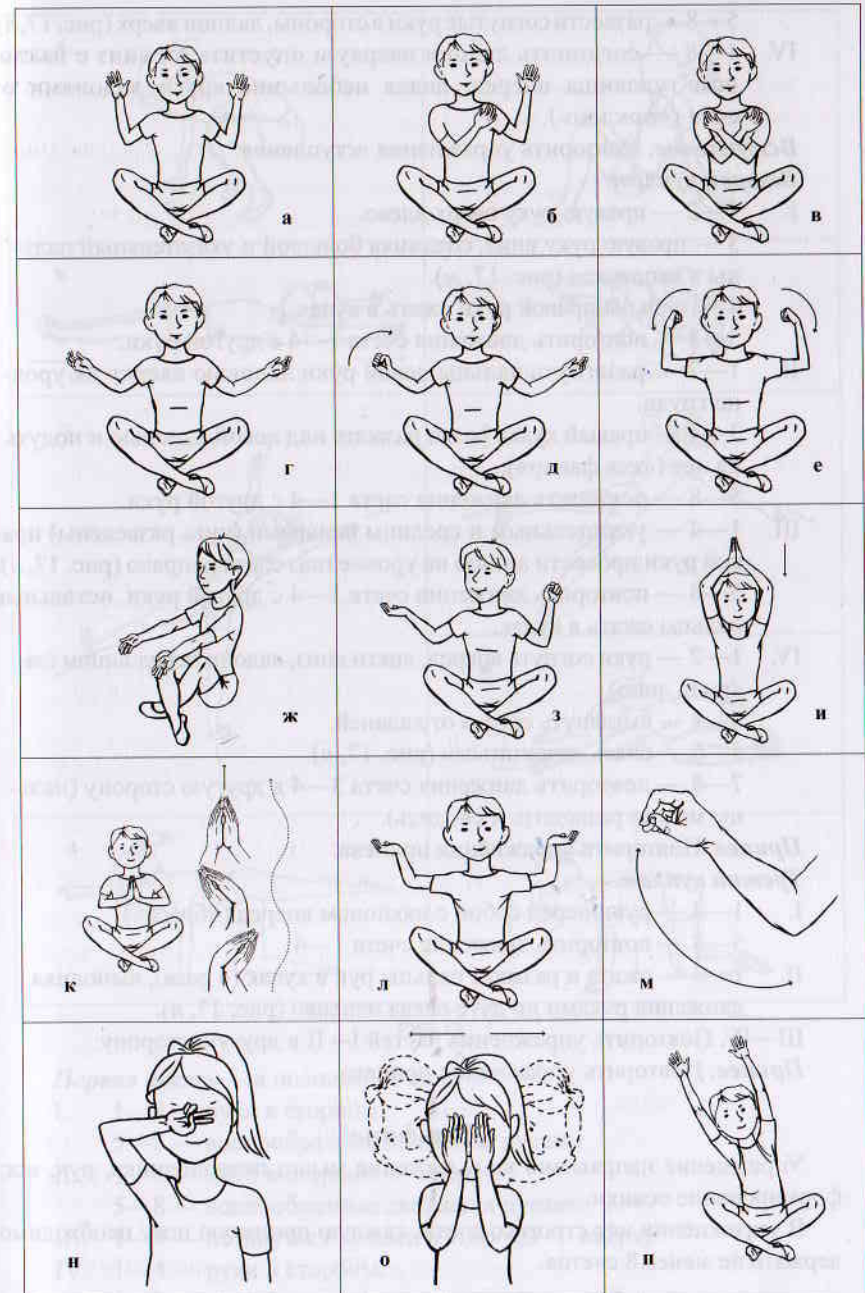


Рис. 17

- 5—8 — развести согнутые руки в стороны, ладони вверх (рис. 17, л).  
 IV. 1—8 — соединить ладони вверху и опустить их вниз с наклоном туловища вперед, делая небольшие круги ладонями от себя («поклон»).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.**

- I. 1—2 — правую руку вверх влево.  
 3 — правую руку вниз, соединя большой и указательный пальцы в «колечко» (рис. 17, м).  
 4 — пальцы правой руки сжать в кулак.  
 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.  
 II. 1—2 — разогнуть пальцы левой руки ладонью кверху на уровне груди.  
 3—4 — правый кулак резко разжать над левой ладонью и подуть на нее («как факир»)  
 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.  
 III. 1—4 — указательным и средним пальцами (чуть разведены) правой руки провести линию на уровне глаз слева направо (рис. 17, н).  
 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки, остальные пальцы сжать в кулак.  
 IV. 1—2 — руки согнуть вперед, локти вниз, ладони перед лицом (закрывать лицо).  
 3—4 — выглянуть справа от ладоней.  
 5—6 — опять «спрятаться» (рис. 17, о).  
 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону (пальцы можно разводить и сводить).

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.**

- I. 1—4 — руки перед собой с наклоном вперед («басс»)  
 5—8 — повторить движение счета 1—4.  
 II. 1—8 — сжать и разжать пальцы рук в кулак (4 раза), выполняя движения руками по дуге слева направо (рис. 17, п).  
 III—IV. Повторить упражнения частей I—II в другую сторону.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### «Дельфин»<sup>1</sup>

Упражнение направлено на вытяжение мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки.

В упражнении нет строгого счета: каждую принятую позу необходимо держать не менее 8 счетов.

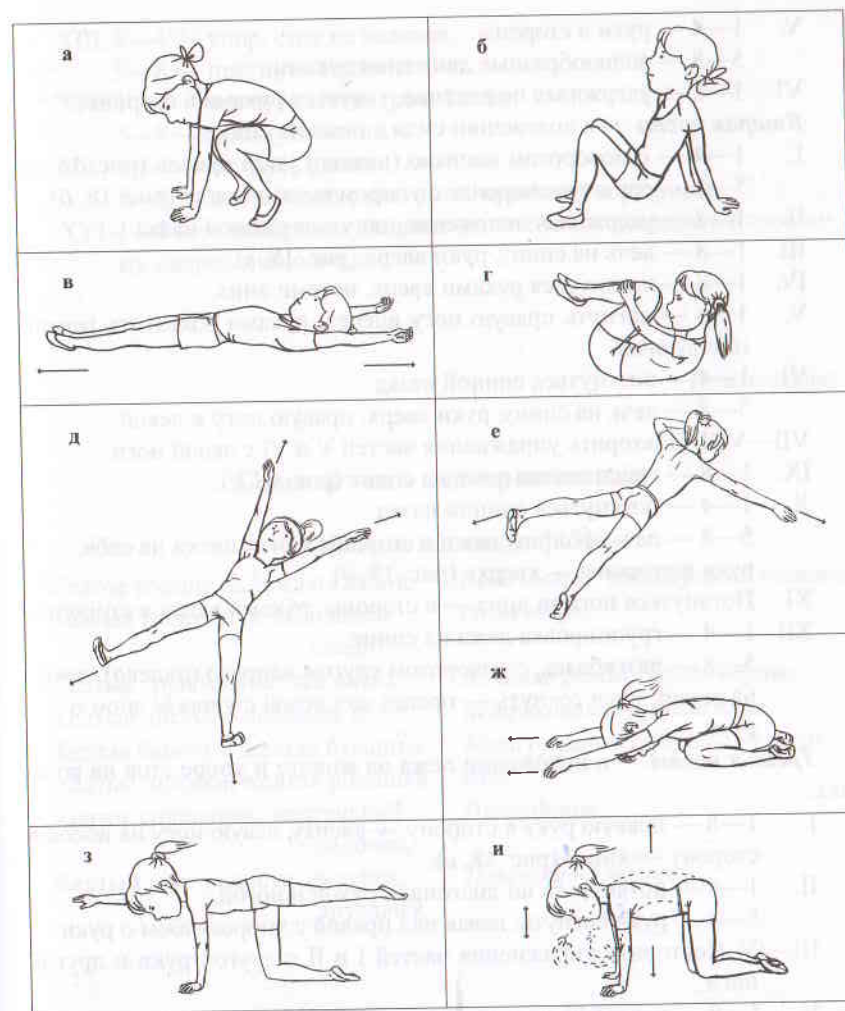


Рис. 18

**Первая часть** — в положении стоя.

- I. 1—4 — руки в стороны.  
 5—8 — волнообразные движения руками.  
 II. 1—4 — руки в стороны — кверху.  
 5—8 — волнообразные движения руками.  
 III. 1—8 — потянуться руками в стороны — кверху.  
 IV. 1—4 — руки в стороны.  
 5—8 — руки перед грудью, правая над левой.

<sup>1</sup> Pan Dana «The Good, The Bad and The Ugly».

- V. 1—4 — руки в стороны.  
5—8 — волнообразные движения руками.
- VI. 1—8 — удерживая положение, тянуться руками в стороны.
- Вторая часть** — в положении сидя и лежа на спине.
- I. 1—4 — с поворотом направо (налево) упор присев (рис. 18, а).  
5—8 — сед в группировке с упором руками сзади (рис. 18, б).
- II. 1—8 — удерживая положение, тянуться спиной назад.
- III. 1—8 — лечь на спину, руки вверх (рис. 18, в).
- IV. 1—8 — потянуться руками вверх, ногами вниз.
- V. 1—8 — согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз.
- VI. 1—4 — потянуться спиной назад.  
5—8 — лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой.
- VII—VIII. Повторить упражнения частей V и VI с левой ноги.
- IX. 1—8 — группировка лежа на спине (рис. 18, г).
- X. 1—4 — потянуться спиной назад.  
5—8 — лечь на спину, ноги в стороны книзу, пятки на себя, руки в стороны — кверху (рис. 18, д).
- XI. Потянуться ногами вниз — в стороны, руками вверх в стороны.
- XII. 1—4 — группировка лежа на спине.  
5—8 — разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки.
- Третья часть** — в положении лежа на животе и упоре стоя на коленях.
- I. 1—8 — правую руку в сторону — кверху, левую ногу на носок в сторону — книзу (рис. 18, е).
- II. 1—4 — потянуться по диагонали рукой и ногой.  
5—8 — руки согнуть: левая над правой с упором лбом о руки.
- III—IV. Повторить упражнения частей I и II с другой руки и другой ноги.
- V. 1—8 — через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу (рис. 18, ж).
- VI. 1—8 — потянуться руками вверх.
- VII. 1—8 — упор, стоя на коленях.
- VIII. 1—8 — упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол (рис. 18, з).
- IX. 1—4 — потянуться правой рукой и левой ногой.  
5—8 — и. п. — упор, стоя на коленях.
- X—XI. Повторить упражнения частей VIII и IX с другой руки и ноги.
- XII. 1—8 — сед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

- XIII. 1—4 — упор, стоя на коленях.  
5—8 — прогнуть спину.
- XIV. 1—4 — выгнуть спину (рис. 18, и).  
5—8 — прогнуть спину.
- XV. 1—4 — выгнуть спину.  
5—8 — поочередно ставя ноги, принять упор присев.
- XVI. 1—8 — с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в о. с.

## Приложение 3

## Гимнастика под приговорки

## «Желтая песенка» [15]

- Желтое солнце на землю глядит, *Руки вверх, потянулись, подняли*  
Желтый подсолнух за солнцем *глаза вверх.*  
следит.
- Желтые груши на ветках висят. *Качание руками влево-вправо.*  
Желтые листья с деревьев летят. *Встряхивание руками вниз.*  
Желтая бабочка, желтая букашка. *Махи руками в стороны — вверх —*  
Желтые лютики, желтая ромашка. *вниз.*  
Желтое солнышко, желтенький *Приседания.*  
песочек,
- Желтый цвет радости, радуйся, *Прыжки на месте.*  
дружочек.

## «Кошкина зарядка» [13]

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Посмотрите, у окошка  
Разминает лапы кошка.  
Тянется-потянется, малюткой не останется.  
Спинку горбит, словно мостик,  
Поднимает кверху хвостик.  
Когти выпускает,  
Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала  
И тихонечко сказала: «Мяу!»

*М. Картушина*

### «Белый снег» [15]

Белый снег, пушистый  
В воздухе кружится  
И на землю тихо  
Падает, ложится.  
И под утро снегом  
Поле забелело,  
Точно пеленою  
Все его одело.

*Руки через стороны вверх, покачивания руками над головой.  
Присели, руки опустили на пол.*

*Встали, покружились на месте.*

*Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.*

*Присели, руки опустили на пол.*

### «Муравьи» [13]

*Дети встают друг за другом, кладут руку на правое плечо стоящего впереди и идут в полуприседе.*

Если трудно, муравей  
Позовет своих друзей.  
И все вместе по тропинке  
Тащат весело травинки.

*М. Дружинина*

### «Кто живет у нас в квартире?» [15]

Раз, два, три, четыре,  
Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Всех могу пересчитать:  
Папа, мама, брат, сестра,  
Кошка Мурка, два котенка,  
Мой сверчок, щегол и я —  
Вот и вся моя семья.

*Дети хлопают в ладоши.  
Шагают на месте.  
Выполняют прыжки на месте.  
Шагают на месте.  
Хлопают в ладоши.  
Выполняют наклоны туловища влево-вправо, повороты туловища влево-право.  
Хлопают в ладоши.*

### «Весело в лесу» [15]

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.

*Прыжки на месте.*

По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык?  
Вот лиса идет по лесу.  
Кто там скачет, интересно?  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос.  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе?  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают.  
Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса.  
Тяжело вздыхает,  
Садится, отдыхает.

*Ходьба на месте.*

*Потягивания — руки вперед.*

*Прыжки на месте.*

*Бег на месте.*

*Ходьба на месте.*

*Потягивания — руки вверх.*

*Глубокие вдох и выдох.*

*Дети садятся, отдыхают.*

### «Три медведя» [13]

Старший мишка лапой топ,  
Лапой топ, лапой топ.  
И другою лапой топ,  
Топ-топ, топ-топ, топ-топ-топ!  
Средний мишка лапой хлоп,  
Лапой хлоп, лапой хлоп.  
Громко-громко  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Хлоп-хлоп-хлоп!  
А Мишутка по коленкам  
Шлеп-шлеп-шлеп,  
Шлеп-шлеп-шлеп,  
А Мишутка по коленкам  
Шлеп-шлеп-шлеп,  
Шлеп-шлеп-шлеп!

*Дети топаят сначала одной,*

*потом другой ногой.*

*Хлопают в ладоши.*

*Ударяют ладонями по коленкам.*

*Финская народная игра*

### «Мишка» [13]

Мишка до пяти считает,  
Мишка гири поднимает.

*Дети разводят руки в стороны, сжимают пальцы в кулаки, с силой сгибают руки к плечам и разводят их в стороны.*

Раз, два, три, четыре, пять,

Буду гири опускать.

*Поднимают руки вверх, напрягая  
мышцы.*

*Опускают руки вниз и расслабля-  
ют их.*

### «Мартышки» [11]

Мы — веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
Оттопырим ушки,  
Хвостик на макушке.  
Шире рот откроем,  
Гримасы всем сооржим.  
Как скажу я цифру «три» —  
Все с гримасами замри!  
Раз, два, три!

*Дети выполняют «пружинку», сгиба-  
ют руки в локтях, ладони развернуты  
вперед, пальцы раздвинуты.  
Выполняют движения по тексту сти-  
хотворения.*

### «Зайчик» [11]

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Посмотри, как зайка встал,  
Как головку он поднял.  
Шейкой, спинкой потянулся  
И назад слегка прогнулся.  
Лапка на шейке, лапка на спинке.  
Пряменький зайка, как на картинке!  
Посмотри-ка на себя!  
Вот он — я! Какой он — я?

*М. Картушина*

### «Аэробика» [11]

Если с детства вам по вкусу  
Пирожки и вермишель,  
То, конечно, для дразнилок

*Дети делают выпад правой ногой  
вправо, вытягивая правую руку в  
сторону. То же повторяют влево.*

Вы отличная мишень.  
Но ошибочное мнение,  
Будто стройным стать нельзя.

В этом деле вам поможет  
Аэробика, друзья!

Аэробика,

Аэробика,

Аэробика!

Аэробика, аэробика!

А!

Э!

Ро!

Би!

Ка!

*Повторяют движения 4 раза.*

*Поставив руки на пояс, поочеред-  
но поднимают и опускают плечи.  
Резко отводят в сторону правую  
руку.*

*Отводят в сторону левую руку.*

*Скрещивают руки перед собой.*

*Поочередно отводят руки в сто-  
роны.*

*Наклоняются вперед, руки вперед.*

*Выпрямляются, руки скрещивают  
на груди.*

*Кладут руки за голову.*

*Приседают.*

*Подпрыгивают, подняв руки вверх.*

*(Авторы движений — М. Гичкина, М. Картушина.)*

### Для мышц шеи [11]

Ах ты гадкий, ах ты грязный,  
Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя!

*К. Чуковский*

*Дети наклоняют голову вправо-  
влево.*

*Наклоняют голову вперед-назад.*

*Выполняют круговые движения  
головой вправо-влево.*

*Наклоняют голову вправо-влево.*

*Наклоняют голову вперед-назад.*

### «Буквы» [11]

Какая буква подбоченясь стоит? *Дети наклоняются вправо-влево,  
руки на поясе.*

(Ф)

Какая буква пугалом в огороде  
торчит? (Т)

*Поворачивают корпус  
вправо-влево, руки в стороны.*

Какая буква подъемным краном работает? (Г) *Прямые руки сцепляют в «замок» и вытягивают вперед, выполняют наклоны вниз.*

Какая буква комаром пищит? (З) *Приседают с хлопком перед собой, наклоняя голову вниз.*

Какая буква свистеть умеет? (С) *Руки вдоль туловища. Прогибают корпус назад.*

Какая буква волком воет? (У) *Выполняют прыжки различных видов. Между прыжками поднимают руки вверх и, слегка покачиваясь, протяжно тянут звук «у-у-у».*

### «В лесу» [11]

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Руки подняли и помахали —  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули —  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем —  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут — покажем:  
Крылья сложили назад.

### «Я иду!» [11]

Я иду песочком!  
А я иду пешочком!  
Я иду с миской!  
А я иду с Мишкой!  
Я — за малиной!  
А я — за Мариной!

*Дети идут: на носках, топаящим шагом, на пятках, на внешнем своде стопы, с выпадами, маршевым шагом.*

*М. Яснов*

### «В речке» [11]

Речка в лодочке качала  
*«Лодочка». И. п. — лежа на животе, сцепленные в «замок» руки за головой.*

Мальчугана у причала.  
Зацепился за крючок  
Рыбачку речной бычок.

Рыбачок, теперь ты где?  
Брассом плаваю в реке  
И в воде играю,  
Ножками болтаю.

*Т. Куликовская*

### «Ветер» [26]

Ветер в поле прилетел —  
вы-ы, вы-ы. *И. п. — сесть на стул, руки опустить. Махи руками, вперед вверх-вниз. Наклон головы вправо-влево.*

Колокольчик зазвенел —  
динь, динь. *Махи рук через стороны вверх-вниз.*

А зеленые листочки —  
ши-и, ши-и — *Поворот головы вправо-влево.*

Зашумели над цветочком —  
чи-и, чи-и. *Покачивать плечами одно вверх, другое вниз — вверх — вниз с легким наклоном корпуса вправо-влево.*

Ветер в поле разрезвился —  
ву-у, ву-у. *Махи рук с поворотом корпуса вправо-влево.*

Стебелек к земле склонился —  
ду-у, ду-у. *Наклоны головы вперед-назад.*

### «Сидит белка» [11]

Сидит белка на тележке,  
Наклоны головы вправо-влево.

Продает она орешки:  
Наклоны головы вперед-назад.

Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятаму,  
Круговое вращение головы вправо и влево.

Зайныке усатому.  
*Русская народная потешка*

### «Бревнышко» [23]

И. п. — лежа на спине, прямые рукиверху за головой.  
1—4 — «покатиться» в правую сторону, держа руки и ноги прямыми.

5—6 — и. п.

То же выполнить в левую сторону.

### «Мы разминку начинаем» [15]

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнет спина у всех.  
Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушки, проскакать.  
Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнет спина у всех.

*Потягивания — руки в стороны и вверх.*

*Приседания: 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.*

*Потягивания — руки в стороны и вверх.*

### «Качаем Лялю» [19]

«Баю, баю, люли...»: *сядьте на пол и скрестите ноги. Поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.*

### «Котята» [26]

На ковре котята спят. Мур, мур.

*Дети ложатся на пол, на бок, закрывают глаза, тихо и сонно мурлычут.*

Просыпаться не хотят. Мур, мур.

*Поворачиваются на другой бок.*

Вот на спинку повернулись,

*Поворачиваются на спину.*

Потянулись

*Кладут руки за голову. Тянутся ногами и руками. Садятся.*

И проснулись.

### «Веселая прогулка» [26]

*И. п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены.*

Вы куда помчались ножки,

*Движение стопами вверх-вниз.*

По тропинке, по дорожке?

А за ними, словно мяч,

Припустились руки вскачь.

*Руки поднимаются, вытягиваются вперед — движение кистями рук вверх-вниз.*

Руки-ноги, руки-ноги побежали  
по дороге.

*Кисти рук и стопы двигаются вместе вверх-вниз.*

Вверх на горку взобрались.

*Ноги поднимаются вверх в такт стихам.*

Кувыркром скатились вниз.

*Руки обхватывают колени, и нос «прячется» в колени (или выполняется «ролик»).*

### «Веселые гуси» [26]

*И. п. — сесть на пол, ноги скрестить.*

Жили у бабули два веселых гуся.

*Наклон плеча к точке перед собой (вперед вниз).*

Один серый, другой белый,  
Два веселых гуся.

*Наклон головы вперед-назад.*

Вытянули шеи: у кого длиннее,

*Локоть к бедру с наклоном к бедру.*

Один серый, другой белый,  
У кого длиннее.

*Вытягивание шеи в сторону, покачивание головы.*

Мыли гуси лапки в луже у канавки.

*Вытягивание ног, поворот стоп вправо-влево.*

Один серый, другой белый  
Спрятались в канавке.

*Поворот головы вправо-влево.*

Вот пришла бабуся:

*Наклон к ногам.*

«Ой, пропали гуси!

*Ноги скрестить, руки на коленях.*

Один серый, другой белый,

*Наклон корпуса вправо-влево.*

Гуси мои, гуси!»

*Поворот корпуса вправо-влево.*

Выходили гуси,

*Наклон головы к плечу.*

Кланялись бабусе.

*Поднять руки вверх.*

*Наклон вперед до пола (или скручивание с наклоном вперед).*

Один серый, другой белый,

*Потянуться руками вверх — руки к плечам, влево — руки к плечам.*

Кланялись бабусе.

*Наклониться и выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки.*

### «Слон» [26]

Шел по лесу слон, слон,

*Ходьба на прямых ногах.*

Головой качал он,

*Наклоны головы вперед-назад.*

И ушами в такт хлопал слон  
Вот так, так.

Шел по лесу слон, слон,  
Головой качал он,  
И ушами в такт хлопал слон  
Вот так, так.

Шел по лесу слон, слон,  
Головой качал он,  
И ушами в такт хлопал слон  
Вот так, так.

*Мах рук вперед вниз с хлопком по  
бедрям.*

*Ходьба на прямых ногах.  
Наклоны головы к плечу.*

*Мах рук в стороны вниз с хлопком  
по бедрам.*

*Ходьба на прямых ногах.*

*Повороты головы вправо-влево.*

*Мах рук в стороны — вперед с  
хлопком в ладоши.*

### «Бабочка» [19]

Бабочка села на цветок.

Бабочка тянется к солнышку.

Бабочка машет крыльями.

Бабочка пьет нектар.

*Сед, свести стопы подошвами,  
держат их вместе руками, при  
этом колени распадаются в сто-  
роны.*

*На выдохе тянуть голову вверх,  
выпрямляя спину и сильнее разво-  
дя колени в стороны; на вдохе рас-  
слабиться.*

*Колени сводить и разводять, по-  
качивая ими.*

*На выдохе наклонить корпус впе-  
ред, одновременно опираясь лок-  
тями в бедра; на вдохе выпрямить  
корпус и расслабиться.*

### «Рыбалка» [26]

*И. п. — сед на полу, ноги вытянуты вперед. Упражнение можно вы-  
полнять в паре, сев друг против друга и взявшись за руки.*

Тяну, тяну. Рыбку ловлю.  
В кошель кладу. Домой несусь.

Щурки — в кучки,  
Плотички — в полички,  
Ершок — в горшок.

*Наклоны вперед-назад.*

*Наклоны вправо-влево.*

*Повороты вправо-влево.*

*Сначала, слегка откинувшись на-  
зад, вытянуть вперед уголком руки  
и ноги, а затем, согнув их, сгруппи-  
роваться, обхватив колени руками.*

### «Сурья — чандра» [26]

*Сурья (солнце) — стоя вытянуться, руками к солнцу.*

*Чандра (луна) — упасть на пол.*

### «Ножки» [15]

*Дети выполняют движения по тексту.*

Хлопаем в ладошки,  
Пусть попляшут ножки,  
Пусть попляшут ножки  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке...  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.

Вот наш дом,  
Где мы живем.

Ножки накрест — опускайся  
И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!» —  
Им рукой не помогай.

Ножки прямо, ножки врозь,  
Ножки вместе, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.  
Что за шум и что за гам?

### «Велосипед» [26]

*И. п. — лежа на полу, на спине, ноги подняты вверх.*

Поехали, поехали в орешник      Дети крутят «педали велосипеда»  
за орехами!      вперед,

Ехали, поехали с грибами      назад.  
да орехами!

Прямо да прямо. Бух... яма!      Выполняют «ролик».

### «Косцы» [26]

Мы сено косили, косили, косили.      Движение рук вправо-влево.

Мы сено носили, носили, носили.      Движение рук вверх-вниз.

На сено упали, упали, упали.      Движение рук к себе (обнима-  
ющие).

Мы сено собрали, собрали, собрали.      Мягкое падение — оседание на  
пол.



**Самомассаж**

**«Дождик» [13]**

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал, и перестал.

*И. Токмакова*

*Легко, в ритме стихотворения  
дети постукивают пальчиками по  
бедам от колена вверх.*

*Делают пилющее движение ребра-  
ми ладоней.*

*Поглаживают ладошками.*

**«Лисонька» [10]**

Утром лисонька проснулась,  
Лапкой вправо потянулась,  
Лапой влево потянулась,  
Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала,  
Растирать все лапки стала —  
Ручки, ножки и бока.  
Вот какая красота!

А потом ладошкой  
Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки  
И бока совсем немножко.

Ну красавица лиса!  
До чего же хороша!

*М. Картушина*

*Дети выполняют движения соот-  
ветственно тексту.*

*Все массирующие движения вы-  
полняются от периферии к цент-  
ру: от кисти к плечу, от ступни  
к бедру и т. д.*

*«Красуясь», дети выполняют по-  
луобороты корпуса вправо-влево,  
поставив руки на пояс и выпрямив  
спину.*

**«Снеговик» [13]**

Раз — рука, два — рука.

Лепим мы снеговика.

Три — четыре, три — четыре,

Нарисуем рот пошире.

Пять — найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

*Дети вытягивают вперед одну  
руку, потом другую.*

*Имитируют лепку снежков.*

*Поглаживают ладонями шею.*

*Кулачками растирают крылья  
носа.*

Шесть — наденем шляпу косо,  
Пусть смеется он у нас.  
Семь и восемь, семь и восемь —  
Мы плясать его попросим.

*В. Степанов*

*Приставляют ладони ко лбу «ко-  
зырьком» и растирают лоб.  
Поглаживают колени ладошками.*

**«Блины» [13]**

Ой, лады! Ой, лады!  
Мы блинов напекли.  
Первый дадим зайке,  
Зайке-попрыгайке,  
А второй — лисичке,  
Рыженькой сестричке,  
Третий дадим мишке,  
Бурому братишке,  
Блин четвертый котику,  
Котику с усами,  
Пятый блин поджарим  
И съедим его мы сами.

*М. Картушина*

*Дети хлопают: то одна рука  
сверху, то другая.  
Поочередно массируют пальцы,  
начиная с большого.*

**«Строим дом» [13]**

Целый день тук да тук,

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат,

Строим домик для  
зайчат.

Молоточки стучат,

Строим домик для  
бельчат.

Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков,

Этот дом для девочек,

Этот дом для мальчиков.

Вот какой хороший дом,

*Дети похлопывают ладонью правой руки  
по левой руке от кисти к плечу.  
Похлопывают по правой руке.  
Поколачивают правым кулачком по левой  
руке от кисти к плечу.*

*Поколачивают по правой руке.*

*Растирают правым кулачком левую руку  
круговыми движениями.*

*Растирают правую руку.*

*Быстро «пробегают» пальчиками правой  
руки по левой от кисти к плечу.*

*«Пробегают» по правой руке.*

*Поглаживают ладонью левую руку от  
кисти к плечу.*

Как мы славно заживем,  
Будем песни распевать,  
Веселиться и плясать.

*Поглаживают ладонью правую руку.  
Выполняют скользящие хлопки ладоней  
друг о друга («тарелочки»).*

### «Рукавицы» [10]

Вяжет бабушка Лисица  
Всем лисятам рукавицы:  
Для лисички Оли,  
Для лисенка Коли,  
Для лисички Маши,  
Для лисенка Саши,  
А для Катеньки-лисички  
Маленькие рукавички!  
В рукавичках, да, да, да,  
Не замерзнем никогда!

*М. Картушина*

*Дети имитируют вязание.*

*Поочередно загибают пальцы,  
начиная с большого, заканчивая  
мизинцем.*

*Растирают ладони.*

*Хлопают в ладоши.*

### «Труба» [10]

Ба-ба-ба —  
На крыше есть труба.  
Бу-бу-бу —  
Надо чистить трубу.  
Бы-бы-бы —  
Валит дым из трубы!

*И. Мусова*

*Дети проводят всеми пальцами по лбу  
от середины к вискам (7 раз).  
Кулачками проводят по крыльям носа  
(7 раз).*

*Растирают ладонями уши.*

### «Ежик» [10]

Жа-жа-жа,  
Мы нашли в лесу ежа.  
Жу-жу-жу —  
Подошли мы к ежу.  
Ужа-ужа-ужа —  
Впереди большая лужа.

Жок-жок-жок,  
Надень, ежик, сапожок.

*М. Картушина*

*Дети слегка поглаживают пальцами,  
проводят по лбу (7 раз).*

*Слегка касаясь пальцами, прово-  
дят по щекам (7 раз).*

*Приставляют ладони ко лбу «ко-  
зырьком» и растирают лоб дви-  
жениями в стороны — вместе.*

*Руками массируют крылья носа.*

### «Умывание» [11]

Знаем, знаем — да, да, да,  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-нож-ку.  
Нет, не понемножку —  
Посмелей!  
Будем умываться веселей!

*Н. Пикулева*

*Дети поочередно массируют  
каждый палец.*

*Энергично растирают ладони и  
кости рук.*

### «Вышел зайчик погулять» [11]

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.  
Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал.

*Детская считалка*

*Дети приставляют ладони ко лбу,  
пальцы выпрямлены и прижаты друг к  
другу («козырек»), и растирают лоб.  
Кулачками массируют крылья носа.  
Всей ладонью растирают уши.*

### «Умывалочка» [11]

Надо, надо нам помыться.  
Где тут чистая водица?

Кран откроем — ш-ш-ш.

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

*Дети хлопают в ладоши.  
Показывают руки то вверх ладо-  
нями, то тыльной стороной.  
Делают вращательное движение  
кистями («открывают кран»).*  
*Энергично поглаживают щеки и  
шею движениями сверху вниз.  
Мягко поглаживают ладонями  
лицо от лба к подбородку.*

### «В январе» [11]

*Массаж биологически активных точек для профилактики простуд-  
ных заболеваний.*

В январе, в январе  
Много снега во дворе.

*Дети проводят большими пальца-  
ми рук по шее.*

Снег на крыше, на крылечке. *Кулачками энергично проводят по крыльям носа.*  
Солнце в небе голубом. *Растирают ребрами ладоней лоб.*  
В нашем доме топят печки, *Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки.*  
В небо дым идет столбом.

### «Красим» [11]

Раз и два! Раз и два! *Дети трут ладони друг о друга.*  
Начинается игра!  
Красим крылья и живот, *Поглаживают ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.*  
Красим грудочку и хвост,  
Красим спинку,  
Красим ножки,  
Гребешок покрась немножко.  
Вот какой стал петушок — *Ставят руки на пояс, горделиво выпрямляются и делают несколько полуоборотов вправо-влево.*  
Ярко-красный гребешок.  
*М. Картушина*

### «Неболейка» [11]

Чтобы горло не болело, *Дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  
Мы его погладим смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами растирают крылья носа.*  
Надо носик растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладоньку держим козырьком. *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны — вместе.*  
«Вилку» пальчиками сделай, *Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки.*  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем — да-да-да! — *Потирают ладони друг о друга.*  
Нам простуда не страшна!  
*М. Картушина*

### «Тили-бом» [11]

Тили-тили, тили-бом! *Дети загибают вперед ушные раковины и отпускают их так, чтобы оцутить хлопок.*

Сбил сосну зайчишка лбом. *Оттягивают мочки вниз и в стороны.*  
Жалко мне зайчишку: *Массируют козелок.*  
Носит зайка шишку. *Массируют вершину завитка.*  
Поскорее сбегай в лес, *Растирают ладонями уши.*  
Сделай зайнке компресс! *Поглаживают уши ладошками.*

### «Солнышко» [11]

Солнце утром рано встало, *Дети поднимают руки вверх, потягиваются, делая руками «фонарики».*  
Всех детишек приласкало.  
*А. Савина*

Гладит грудку, *Массируют «дорожку» вдоль передне-срединного меридиана по спирали снизу вверх.*  
Гладит шейку, *Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз.*  
Гладит носик, *Кулачками растирают крылья носа.*  
Гладит лоб, *Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*  
Гладит ушки, *Ладонями растирают уши.*  
Гладит ручки. *Растирают ладошки.*  
Загорают дети. Вот!  
*М. Картушина*

### «Что делать после дождика?» [11]

*Массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний.*  
— Что делать после дождика? *Дети энергично массируют «дорожку» по спирали от уровня сосков вдоль передне-срединного меридиана до яремной ямки.*  
— По лужицам скакать! *Большими пальцами рук мягко поглаживают шею сверху вниз (3 раза).*  
— Что делать после дождика? *Сильно раздвинув указательные и средние пальцы, кладут их перед и за ушами и с силой растирают кожу.*

- Кораблики пускать! *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев растирают крылья носа (3 раза).*
- Что делать после дождика? *Кладут три пальца на середину лба и массируют, мягко надавливая.*
- На радуге качаться! *Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу (3 раза).*
- Что делать после дождика? *Энергично растирают ладони.*
- Да просто улыбаться! *Протягивают ладони вперед и улыбаются.*
- В. Данько

### Точечный массаж [23]

В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли (*начало надбровных дуг*):

Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок (*переносица*).

Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим (*крылья носа*).

Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись (*углы нижней челюсти*).

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть (*мочки ушей*).

Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть (*ладони*).

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть (*спина (качание)*).

### «Солнечный зайчик» [19]

*Выполнение упражнения может сопровождаться такими словами:*

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот — погладь его там. Смотри: он побежал вверх. И еще раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину. Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот такой веселый зайчик».

### Массаж спины «Барабан» [11]

— Бам! Бам! Что за гам? *Дети постукивают кулачками.*

Как шуметь не стыдно вам?!

— Дядя Барабан, мы так стучали, *Похлопывают ладошками.*

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли — *Поколачивают пальчиками.*

Не купить теперь конфет!

— Бам! Бам! Стыд и срам! *Поглаживают ладонью.*

Я конфет сам вам дам!

### «Улитка» [11]

(по китайской методике)

*Дети трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх (10—20 раз).*

От крылечка до калитки

Три часа ползти улитки,

Три часа ползти подружки,

На себе таща избушки.

### «Как у Буратино» [19]

Лепим нос, как у Буратино.

*Дети пальцами массируют нос от переносицы к кончику.*

Рисуем носом.

*«Рисуют», например домик и солнышко.*

### «Веселый мяч» [26]

Это точечный массаж, который используется для профилактики ОРЗ. Его хорошо исполнять в осенне-весенний период, когда повышается риск простудных заболеваний. Каждая точка массируется указательным пальцем: для девочек — левой руки, для мальчиков — правой руки. Массаж производится с легким давлением, массирующим круговым движением пальца по часовой и против часовой стрелки.

1. По камням бежала речка вскачь, на волнах веселый прыгал мяч (*точка посередине груди*).

2. Прыгал, вдруг в пещере очутился, на волнах на месте закружился (*точка в яремной выемке*).

3. Развернулась, вспенилась река, разделилась на два ручейка (*две точки у ноздрей*).

4. Каждый побежал своей дорогой, по глухим оврагам и пологам (*две точки под ушами*).

5. Обежал утесы и равнины, пробежал зеленые долины (*точки на шее со стороны спины, массируем тремя пальцами*).

6. До далекой Африки добрался и в песках пустыни затерялся (*точка на седьмом шейном позвонке*).

### Массаж головы [11]

Лейся, лейся, ручеек,

*Дети массируют подушечками пальцев кожу головы, постепенно продвигаясь круговыми движениями от виска к макушке.*

Мойся, каждый волосок.

*То же, но одна рука массирует кожу головы от лба к макушке, а другая — от затылка к макушке.*

Гребешком расчешу,

*Пальцами расчесывают волосы от висков к макушке.*

Волоски уложу.

*То же, но одной рукой расчесывают волосы от лба к макушке, а другой — от затылка к макушке.*

Чтобы голова была  
(или «Будет, будет голова»)

*Проводят ладонями поглаживающим движением по голове ото лба к затылку.*

И чиста,

*Кладут обхватывающим движением одну руку на лоб, а другую на затылок.*

И умна.

*То же, но руки поменять местами.*

### Массаж ушей [11]

Чтобы уши не болели,  
Разомнем мы их скорее.  
Вот сгибаем, отпускаем  
И опять все повторяем.  
Козелок мы разомнем,  
По уху пальчиком ведем,

*Дети пальцами мягко разминают ушную раковину.*

*Пальцами сгибают ухо и отпускают его.*

*Большим и указательным пальцами растирают козелок. Проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.*

Сильно-сильно растираем.  
М. Картушина

*Ладонями энергично растирают уши.*

### «Лепим ушки» [19]

Лепим, лепим ушки детям  
и зверюшкам:  
Чуткому зайчонку,  
Мудрому слоненку,

*Дети разминают ушные раковины сверху вниз и снизу вверх.*

*Тянут за уши вверх.*

*Тянут за мочки ушей вниз.*

Веселой обезьянке,  
Собачке Каштанке.

*Тянут уши в стороны.  
Берут сверху за уши и опускают их вниз («как уши у собачки»).*

И себе слепили,  
Крепко прилепили,  
Пальчиком пригладили,

*Разминают уши сверху вниз.  
Прижимают ладони к ушам.*

Ладонками погладили.

*Указательными пальцами поглаживают за ушными раковинами.  
Проводят по ушам ладонями круговыми поглаживающими движениями.*

### «Бурундук» [10]

Щечка, щечка —  
Два мешочка,  
Три-четыре корешочка,

*Дети поглаживают лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.  
Надавливают пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.*

Пять брусничек,

*С усилием надавливая, проводят указательными пальцами по бровям.*

Шесть морошек,

*Закрывают глаза и мягко поглаживают веки.*

Семь букашек,  
Восемь мошек...

*Надавливая на крылья носа, проводят пальцами от переносицы к носовым пазухам.*

Лапкой в щечку —

*Хлопают ладонями по щекам.*

Стук, стук:

На здоровье,  
Бурундук.

*Вытягивают ладони вперед и качают головой.*

М. Яснов

### «Раздеваем лук» [11] (по китайской методике)

Сняли тоненький сюртук,  
Сняли рыжую рубашку,  
Сняли желтую рубашку,

*Дети потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.*

А стянув еще рубашку,  
Все заплакали вокруг.

Вот как мы вчера на кухне  
Раздевали сладкий лук.

*Дж. Чиарди (пер. Р. Сефа)*

*Неплотно прикрывают глаза  
и мягко проводят пальцами от  
внутреннего края глаз к внешнему.  
Расфокусируют зрение и совер-  
шают круговые движения зрач-  
ками глаз сначала в одну сторону,  
потом в другую.*

### «Ой, лады» [19]

Ой, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

*Дети проводят пальцами по лбу  
от центра к ушам.*

*Проводят пальцами по щекам  
сверху вниз.*

*Выполняют круговые движения  
указательными пальцами вокруг  
ноздрей.*

*Выполняют круговые раскрыва-  
ющие (от центра) движения ла-  
дошками по правой и левой щеке,  
захватывая уголки рта.*

### Массаж тела и лица [10]

Спинка, спинка.

Потолок.

Электрический звонок.

— Хозяин дома?

— Дома!

— Гармонь готова?

— Готова!

— Можно поиграть?

— Да!

*Детская потешка*

*Дети закидывают руки за шею и  
массируют спину.*

*Пальцами массируют голову.*

*Нажимают указательным паль-  
цем на кончик носа.*

*Указательными пальцами трут  
крылья носа,*

*ладонями растирают уши,*

*глядят шею.*

*Ладонями гладят грудь, живот,  
ноги.*

### «Веселый дождик» [26]

#### *Растирание.*

Рано утром мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,

*Дети открывают глаза, улыба-  
ются и тянутся.*

Побежали умываться.  
И водою

Моем руки и лицо,

Моем уши хорошо,  
Моем шею и загривок,

Грудь растерли хорошо,

Поясницу, ягодичи

И коленочки еще.

*Бегут на месте.*

*Трут ладонью о ладонь и круго-  
выми движениями от середины к  
ушам растирают лицо.*

*Трут уши.*

*Растирают двумя руками шею  
сзади, загривок.*

*Растирают грудь круговыми дви-  
жениями от середины к бокам.*

*Трут поясницу сверху вниз, ягоди-  
цы — круговыми движениями от  
середины к бокам.*

*Каждой рукой трут коленку кру-  
говыми движениями.*

#### *Похлопывание.*

Струйки весело поют,  
Умываться всех зовут,  
Чтобы были все бодрее,  
Чтобы были здоровее,  
Чтобы были веселее,  
Чтобы ладилась дела  
Прямо с раннего утра.

*Дети выполняют хлопки по лицу,  
по затылку,  
по загривку,  
по груди,  
по ягодицам,  
по коленям,  
по стопам.*

### «Голубая чаша» [26]

Поднимите руки вверх. Ты — красивая чаша, в которую льется живи-  
тельный дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы наполни-  
ли чашу доверху. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и  
похлопаем себя.

Ноги, руки, просыпайтесь.

Просыпайся, тело,  
Просыпайся, голова,  
И берись за дело.

*Дети выполняют хлопки по голе-  
ням, бедрам, ягодицам,  
по пояснице и груди,  
по загривку и затылку,  
по лицу и в ладоши.*

## Дыхательная гимнастика

### «Удивимся» [23]

Удивляться чему есть —  
В мире всех чудес не счесть!

*И. п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.*  
1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;  
2 — и. п.  
Повторить 6 раз.

### «Петушок» [23]

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

*И. п. — о. с.*  
1—2 — развести руки в стороны (вдох);  
3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог).

### «Сдуем с ладошки снежинку» [23]

*И. п. — о. с.*  
Положить на ладошку воображаемую снежинку и сдуть ее, она полетела далеко-далеко. Сдуть снежинку с правой и левой рук.

### «Маятник» [23]

Влево-вправо, влево-вправо,  
А потом начнем сначала.

*И. п. — стоя, руки на поясе (вдох).*  
1, 3 — наклониться вправо (вдох);  
2, 4 — и. п. (выдох).

### «Погладь бочок» [23]

Мы погладим свой бочок  
От плеча до самых ног.

*И. п. — о. с.*  
1 — медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);  
2 — опускать руку и плечо (выдох), то же левой рукой.

### «Ежик» [23]

Ежик добрый, неколючий,  
Посмотри вокруг получше.

*И. п. — о. с.*  
1 — повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом;  
2 — повернуть голову влево, сделать выдох.

### «Насос» [23]

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

*И. п. — о. с.*  
1 — наклонить туловище в сторону (вдох);  
2 — руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох).

### «Радуга, обними меня!» [23]

Приказало солнце: стой!  
Семицветный мост крутой!  
Крепко мост меня обнял —  
Еще ярче сразу стал.

*И. п. — о. с.*  
1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;  
2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;  
3 — растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с!», выдыхая воздух.  
Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая — на плечо;  
4 — и. п.

### «Регулировщик» [23]

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

*И. п.* — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 — левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»).

### «Воздушный шар»

(диафрагмальное дыхание) [11]

Зайка шарик покупал,  
Зайка шарик надувал.

*И. п.* — стоя, ладонь на животе. Выдох. На выдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, производится звук «с-с-с».

### «По ступенькам» [11]

**Ступенчатый вдох.** Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха — задержка дыхания — спокойный выдох.

**Ступенчатый выдох.** Спокойный выдох — задержка дыхания — медленный выдох, вдыхая сначала половину запаса воздуха, затем — весь.

### «Самовар» [11]

Что такое? Что случилось?  
Отчего же все кругом  
Завертелось, закружилось  
И помчалось колесом?

К. Чуковский

*И. п.* — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф-ф-ф».

### «Гармошка»

(грудное дыхание) [11]

Ты играй, моя гармошка,  
Раздвигай меха свои.  
Поиграю я немножко,  
Ты ж движенья повтори.

*И. п.* — стоя, ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением «ф-ф-ф».

### «Дует ветерок» [11]

Подул теплый ветерок,  
Зашелестели листья.  
Подул холодный ветер.

Ветер затих, не шевелится  
Ни листочки, ни веточки.  
Снова подул ветер.

«Ш-ш-ш» — дети поднимают  
руки вверх и шевелят пальцами.

«С-с-с» — машут руками, под-  
нятыми вверх.

Расслабляют все мышцы.

«Ш-ш-ш» — напрягают мышцы и  
повторяют упражнение еще раз.

### «Песок»

(по Б. Толкачеву) [11]

Дети, сидя по-турецки, как бы пересыпают песок из одной руки на ладонь другой, озвучивая выдох: «С-с-с». Звук должен быть ровным, спокойным.

### «Вдохни аромат цветка» [11]

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

### «Ветер» [23]

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щечек сдул.



*И. п.* — сед со скрещенными ногами, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 — сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;

3 — сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

### «Плечи» [23]

Поработаем плечами,  
Пусть они танцуют сами.

*И. п.* — о. с.

1 — плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

### «Вырасти большой» [23]

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

*И. п.* — о. с.

1 — поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 — опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить «у-х-х».

### «Полет на луну» [26]

Сесть, скрестив ноги, расслабиться. Свободно вдохнуть, а на выдохе петь долгий звук «а-а-а», одновременно поднимая левую руку вверх. Затем после выдоха рука опускается.

### «Поднимемся на носочки» [23]

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?

*И. п.* — ноги слегка расставлены.

1 — подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох);

2 — медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед, произнести «ш-ш-ш» (выдох).

### «Полет на солнце» [26]

То же, но поднимать правую руку и петь «о-о-о» немного громче.

### «Дыхание 1» [23]

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.

*И. п.* — о. с.

1 — правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох;

2 — как только вдох будет окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### «Носик» [23]

Мы немного помыним  
И по носу постучим.

*И. п.* — сед со скрещенными ногами.

1 — сделать вдох через нос;

2 — на выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

### «Дыхание 2» [23]

Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.

*И. п.* — о. с.

1 — медленный вдох через нос; когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 секунды;

2 — плавный выдох через нос.

### «Чистим носы» [26]

1. Вдох обеими ноздрями одновременно, поглаживая нос от кончика к переносице. Выдох через правую ноздрю. На выдохе правую ноздрю прижать указательным пальчиком правой руки, а по левой стороне носа слегка постукивать указательным пальчиком правой руки. Повторить 3—4 раза.

2. Вдох тот же. На выдохе левую ноздрю прижать указательным пальчиком левой руки, а по правой стороне носа слегка постукивать указательным пальчиком правой руки. Повторить 3—4 раза.

### «Легкий ветерок» [26]

1. Подуть на ладошку через рот, через нос на ладошку.
2. Подуть на ладошку через рот, через нос на пушинку.
3. Подуть на ладошку через рот, через нос на листочек.
4. Подуть на пушинку, чтобы она перелетела в ладошки соседа.
5. Подуть на ладошку через рот, через нос на вертушку.

Выдох легкий нежный тогда он сможет дуть непрерывной струей и подольше.

*Предупреждение.* В одно занятие включать один вариант и делать не более 3—5 дыханий.

### «Лодочка на волнах» [19]

Лягте на спину. Положите на живот в области пупка маленькую игрушку, мешочек. Вдох — наполните живот так, чтобы игрушка поднялась. Ваш живот двигается как волны в океане.

Повторить упражнение 6—8 раз.

### «Задувание свечи» [23]

Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.

*И. п.* — ноги на ширине плеч.

1 — сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

2 — губы сложить трубочкой, сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу — «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

### «Ушки» [23]

Ушки слышать все хотят  
Про ребят и про зверят.

*И. п.* — о. с.

1 — наклон головы вправо — глубокий вдох;

2 — наклон головы влево — произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

### «Дышим на вертушку» [19]

Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть, заставляя вертушку крутиться как можно дольше. Повторить несколько раз и вернуться к обычному дыханию.

### «Сбрось усталость» [23]

Друг за друга мы горой,  
Посмеемся над бедой.

*И. п.* — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 — задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 — медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

### «Жужжащая пчела» [19]

*И. п.* — сед со скрещенными ногами.

1 — сделать вдох через нос;

2 — на выдохе протяжно тянуть «з-з-з», «м-м-м» или «ж-ж-ж». При этом можно четырьмя пальцами закрыть глаза, а большими

пальцами заткнуть уши и при жужжании вибрировать большим пальчиком в ушах, приоткрывая и закрывая слуховое отверстие.

### Шипящее стимулирующее дыхание [23]

Друг на друга пошипим,  
Язычок мы укрепим.

*И. п. — о. с.*

1 — вдох через нос в естественном темпе;

2 — выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука [с]. Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

### Приложение 6

#### Гимнастика для глаз

##### «Дождик 1» [21]

Капля первая упала — кап!	<i>Дети сверху пальцем показывают траекторию движения капли.</i>
И вторая прибежала — кап!	<i>То же самое.</i>
Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.	<i>Смотрят вверх.</i>
Мы их вытирали.	<i>Вытирают лицо руками.</i>
Туфли — посмотрите — Мокрыми вдруг стали.	<i>Показывают руками на ноги и смотрят вниз.</i>
Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем.	<i>Выполняются движения плечами.</i>
От дождя убежим, Под кусточком посидим.	<i>Приседают.</i>

##### «Теремок» [21]

Терем-терем-теремок! Он не низок, не высок,	<i>Дети выполняют движение глазами вправо-влево,</i>
--	--

Наверху петух сидит,  
«Кукареку» он кричит.

*вверх-вниз.  
Моргают.*

##### «Тише, тише» [21]

Как на горке — снег, снег,

*Дети поднимают обе руки вверх и смотрят на кончики пальцев.*

И под горкой — снег, снег,

*Опускают руки, смотрят на кончики пальцев.*

И на елке — снег, снег,

*Вновь поднимают руки и посмотрят на них.*

И под елкой — снег, снег.

*Опускают руки и смотрят на них.*

А под снегом спит медведь.

*Приседают, складывают ладони вместе у щеки — «засыпают».*

Тише, тише. Не шуметь!

*Прикладывают указательный палец ко рту — «тс-с-с».*

##### «Белка» [10]

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
Вот орехи — раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.  
*М. Картушина*

*Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.  
Смотрят вверх-вниз.*

*Моргают.*

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

##### «Ветер» [21]

Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.

*Дети часто моргают.*

*Поворачивая голову, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише.

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревцо все выше, выше.

*Встают и поднимают глаза вверх.*

##### «Лиса» [10]

Са-са-са — вот идет лиса.

*Дети выполняют движения глазами вправо-влево,*

Су-су-су — видим мы лису.

*вверх-вниз, вправо-влево,*

Сы-сы-сы — хвост пушистый у лисы.

*вверх-вниз.*

Са-са-са — лисонька-краса.

За-за-за — закрывай глаза.  
Ся-ся-ся — вот и сказка вся.

*Закрывают глаза.  
Моргают.*

### «Медведь» [11]

Сел медведь на бревнышко,      *Сидя на стуле, дети поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.*  
Стал глядеть на солнышко.

— Не гляди на свет, медведь!  
Глазки могут заболеть!

*М. Дружинина*

### «Оса» [10]

Са-са-са —  
Прилетела к нам оса.

*Дети вытягивают перед собой указательный палец, фиксируют взгляд на его кончике. Прослеживают взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной.*

Су-су-су —  
Мы увидели осу.  
Сы-сы-сы —  
Испугались мы осы.

*Прослеживают движение пальца вверх-вниз.*

Са-са-са —  
Улетай скорей, оса.  
Ай-ай-ай —  
Ты нас больше не кусай.  
Ой-ой-ой —  
Побежали мы домой.

*Описывают в воздухе круг и прослеживают движение взглядом.*

*Прослеживают движение по кругу в другую сторону.*

*Прячут руки за спину и качают головой.*

*Моргают.*

*М. Картушина*

### «Комарик» [12]

Комарик летает,  
Летает, летает,

*Дети вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. «Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.*

Где сесть, не знает:  
Ж-ж-ж...

*Прикасаются пальцем к левой ладони («комарик сел»).*

Хлоп!

*Хлопают правой ладонью по левой.*

*М. Картушина*

### «Зайка» [11]

*Дети прослеживают движения «зайчика» (пальца) взглядом, голова остается в фиксированном положении.*

Зайка вправо поскакал,  
Каждый зайку увидал.  
Зайка влево поскакал,  
Каждый взглядом увидал.  
Зайка — вправо, зайка — влево.  
Ах, какой зайчонок смелый!

*М. Картушина*

### «Угощение для больного» [11]

*Дети переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*

Все больного навещают,  
Все больного угощают:  
Кто моршшкой,  
Кто черникой,  
Кто сушеной земляникой.

### «Смотрит носик»

(по методике йогов) [11]

Смотрит носик вправо-влево,  
Смотрит носик вверх и вниз,  
Что увидел хитрый носик?  
Ну, куда мы забрались?  
Вдруг увидел нос платочки  
И обрадовался так.

*Дети резко перемещают взгляд вправо и влево, вверх и вниз.  
Мягко проводят указательным пальцем по векам.  
Широко раскрывают глаза.  
Быстро моргают.*

### «Буквы» [11]

Много с буквами хлопот.  
Уж такой они народ...  
Будем буквы мы искать,  
Будем глазки укреплять.  
Вот я вижу: букву «Б»  
Держит белочка в руке.

*Дети переводят взгляд вверх-вниз.  
Переводят взгляд вправо-влево.*

### «Самолет» [21]

Пролетает самолет,  
С ним собрался я в полет.  
Правое крыло отвел, посмотрел.  
Левое крыло отвел, посмотрел.  
Я мотор завожу и внимательно  
гляжу.

*Дети смотрят вверх, ведя пальцем  
за «пролетающим самолетом».  
Отводят попеременно руки и про-  
слеживают взглядом.  
Делают вращательное движение  
перед грудью и прослеживают  
взглядом.*

Поднимаюсь ввысь, лечу.  
Возвращаться не хочу.

*Приподнимаются на носочки,  
имитируют полет.*

### «Дождик 2» [21]

Дождик, дождик, пуще лей.  
Капай, капель не жалей.

*Дети смотрят вверх,  
вниз.*

Только нас не замочи,  
Зря в окошко не стучи.

*Делают круговые движения  
глазами.*

### «Треугольник, круг, квадрат» [23]

*Дети «рисуют» глазами геометрические фигуры по часовой стрелке  
и против часовой стрелки.*

Треугольник, круг, квадрат,  
Нарисуем мы подряд.

### «Солнечный зайчик» [11]

Солнечный мой зайчика,  
Прыгни на ладошку.  
Солнечный мой зайчика  
Маленький, как крошка.  
Прыг на носик, на плечо.  
Ой, как стало горячо!  
Прыг на лобик — и опять  
На плече давай скакать.  
Вот закрыли мы глаза,

*Дети вытягивают вперед ладонь.  
Ставят на ладонь указательный  
палец другой руки.  
Прослеживают взглядом движе-  
ние пальца, которым медленно  
прикасаются сначала к носу,  
вновь отводят вперед, затем по-  
следовательно дотрагиваются до  
одного плеча, лба и другого плеча,  
каждый раз отводя палец перед  
собой.*

А солнышко играет:  
Щечки теплыми лучами  
Нежно согревает.

*М. Картушина*

*Голова все время находится в  
фиксированном положении.  
Закрывают глаза ладонями.*

### Пальминг (по М. Корбет) [12]

*Упражнение выполняется после того, как ребенок прочитает сти-  
хотворение.*

У совы глаза как плоски,  
А не видят днем ни крошки.  
А вот ночью эти плоски  
Видят все в лесу густом:  
И мышонка на дорожке,  
И зайчонка под кустом.  
Потому-то, потому-то  
И была б сова не прочь,  
Чтобы всякую минуту  
Над землей стояла ночь!

*И. Мазнин*

*И. п. — выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо.  
Положить мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых  
пальцев (руки при этом образуют букву «Л»). Место пересечения осно-  
ваний мизинцев образует как бы дужку очков и должно располагаться  
там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ла-  
доней при этом автоматически располагаются над орбитами глаз. Во  
время пальминга нужно держать глаза закрытыми. Устранить напря-  
жение в пальцах, расслабить запястья, локти.*

### «Муха» [11]

Громко муха зажужжала,  
Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела  
И на нос слоненку села.

*Дети вытягивают вперед руку и  
описывают указательным паль-  
цем в воздухе круг, прослеживая  
движение глазами.  
Дотрагиваются пальцем до кон-  
чика носа, фокусируют взгляд на  
кончике пальца.*

Снова муха полетела,  
И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз.  
Ну, слоненок, берегись!

*М. Картушина*

*Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.*

*Резко перемещают взгляд вправо — вверх — вниз, зафиксировав его на кончике пальца.*

### «Паучок» [12]

Пау-пау-паучок,  
Паутиновый жучок.

Он на веточке сидел  
Да на солнышко глядел.  
Паутинку натянул,

Покачался и уснул.

Здравствуй, здравствуй,  
солнышко,  
Солнышко-веселнышко!

*М. Картушина*

*Дети вытягивают перед собой руку с воображаемым паучком на указательном пальце.*

*Фокусируют взгляд на паучке и проговаривают слова, перемещают палочку вверх — вниз — вправо — влево, прослеживая движение взглядом.*

*Закрывают глаза, опускают «паучка» вниз.*

*Быстро моргают глазами.*

Приложение 7

## Пальчиковая гимнастика

### «Гости» [15]

Стала Маша гостей созывать:  
«И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка — ну пожалуйста!»  
Стала Маша гостей угощать:

*Дети вращают кисти рук к себе. Выполняют поочередный массаж кончиков пальцев правой руки,*

И Ивану блин, и Степану блин,  
И Матвею блин, и Сергею блин,  
А Никитушке — мятный  
пряничек.

### «Пирог» [9]

Пеку, пеку пироги,  
С пылу с жару из печи

Оладушки румяные,  
С маслом, сметаной.

*Русская народная  
потешка*

*Дети «пекут пироги», поочередно прихлопывая сверху одной ладонью по другой.*

*Выполняют круговые растирающие движения одной ладони по другой.*

### «Мастера» [13]

Все, что только захотим,  
Мы из снега мастерим.

Лепит Саша колобок,  
А Наташа — теремок,

Лева лепит разных рыб,

А Иринка — белый гриб.

*Дети «лепят снежки» (сверху то одна рука, то другая).*

*Соединяют и округляют пальцы рук. Соединяют над прямым углом ладони над головой, образуя «крышу домика».*

*Прижимают ладони друг к другу и покачивают ими то в одну сторону, то в другую.*

*Пальцы одной руки сжимают в кулак, прикрывают его сверху ладонью другой руки.*

### «Сидит белка» [10]

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому...

*Русская народная детская песенка*

*Дети сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.*

*Сжимают все пальцы в кулак и поочередно разгибают их, начиная с большого.*

### «Капуста» [10]

Мы капусту режем, режем,

Мы морковку трем, трем,  
Мы капусту солим, солим,  
Мы капусту ждем, ждем.  
Огородная семейка,  
В танец, в танец поскорей-ка!

*Дети выполняют движения прямыми ладошками вверх-вниз.*

*Трут кулачком о кулачок.*

*Поочередно поглаживают подушечки пальцев большим пальцем.*

*Сжимают и разжимают кулачки.*

### «Разминаем пальчики» [10]

Разминаем пальчики: раз, два, три!  
Разминаем пальчики — ну-ка  
посмотри!

*Дети сжимают и разжимают пальцы.*

Вот бежит лисичка, раз, два, три!  
Хитрая сестричка,

*Делают плавные движения руками, поочередно выдвигая вперед руки.*

ну-ка посмотри!

Лепим, лепим личико, раз,  
два, три!

*Легко «бегут» пальчиками по лицу.*

Что же получилось?

Ну-ка посмотри!

Хитрая лисичка — вот она!

*Придают лицу выражение хитрости.*

Рыжая сестричка хороша!

*Оскалывают зубы, раздувая ноздри, напрягают пальцы («как когти»).*

Вот лисичка злая, ой-ой-ой!

От нее скорее убегу домой.

*Изображают грусть, опустив голову и уголки рта вниз.*

У лисички нашей грустный вид,

Сидит одна лисичка и грустит.

*Улыбаются, гладят ладонями кисти рук.*

Улыбнись, лисичка, погляди  
на нас,

Тебя мы не оставим ни на час!

*(Идея упражнения — О. Коротавой.)*

*М. Картушина*

### «Замок» [13]

На двери висит замок.  
Кто открыть его бы смог?  
Потянули,

*Дети переплетают пальцы в «замок».*

*Тянут руки в разные стороны, не расцепляя пальцы.*

Покрутили,

*Делают круговые движения кистями, пальцы переплетены.*

Постучали —

*Постукивают «замочком» по коленям.*

И открыли.

*Расцепляют пальцы и разводят руки в стороны.*

### «Ладушки» [13]

Ладушки, ладушки,  
Мы пекли оладушки.  
Получилось целых пять:

*«Пекут оладушки» (то одна ладошка сверху, то другая).*

*Поднимают ладошку с раздвинутыми широко пальчиками.*

Один Жучке надо дать.

*Загибают мизинец на одной руке.*

Один когу с усами!

*Загибают безымянный палец.*

Три съедим мы сами!

*Показывают три пальца.*

*И. Демьянов*

### «Наши пальцы» [11]

Пальцы встали дружно в ряд:

*Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами.*

Десять крепеньких ребят.

*Сжимают пальцы в кулаки.*

Эти два — всему указки

*Показывают два указательных пальца, остальные пальцы придерживают большими.*

Все покажут без подсказки.

*Касаются средними пальцами друг друга.*

Пальцы — два середнячка,

*Показывают безымянные пальцы, придерживая остальные пальцы большими.*

Два здоровых бодрячка.

*Показывают мизинцы.*

Ну а эти — безымянные,

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца — коротышки,

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них —

Два больших и удалых.

*Е. Карельская*

### «Считалка» [11]

*Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук дети поочередно касаются кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.*

Гусь гнездо свое чинил,  
Гусь считалку сочинил.  
И гогочет, и гогочет:  
Заучить считалку хочет!

*Г. Лагздынь*

### «Мяч» [11]

Десять, девять,  
Восемь, семь,  
Шесть, пять,  
Четыре, три,  
Два, один,  
Мы с мячом играть хотим.

Только надо нам узнать,  
Мяч кто будет догонять.

*Дети хлопают в ладоши.  
Шлепают по коленям.  
Хлопают.  
Шлепают.  
Хлопают.  
Закрывают глаза то внутренней,  
то внешней стороной ладони.  
Делают хлопок на каждое слово.  
Топают на каждое слово.*

### «Крокодил» [11]

Крокодил ждет гостей,  
Пасть его полна гвоздей!  
Я спросил у крокодила:  
— Здесь овца не проходила?

А злодей лёжит на дне  
И подмигивает мне.

*Дети сжимают пальцы в кулаки  
и разжимают их.  
Ребрами ладоней растирают лоб  
(руки движутся в стороны —  
вместе).  
Потирают ладонью о ладонь.  
Подмигивают.*

### «Слова» [11]

Раз и два, раз и два,  
Сложим из букв слова.  
«Солнце» — слово лучистое.

«Кошка» — слово пушистое.

*Дети сжимают и разжимают  
пальцы.  
Раздвигают пальцы и кладут  
тыльную сторону ладони одной  
руки на ладонь другой так, чтобы  
пальцы образовали «лучики».  
Придерживают большим паль-  
цем средний и безымянный,  
слегка приподнимая согнутые  
указательный палец и мизинец  
(«ушки»).*

«Корова» — слово рогатое.

А слово «арбуз» — полосатое.

*Выпрямляют указательный палец  
и мизинец («рога»).*

*Соединяют подушечки пальцев,  
округляют свод кисти («арбуз»).*

### «Пирог» [11]

Мы печем отличные  
Пирог пшеничные.

Кто придет к нам продавать  
Пирог отличные?

Папа, мама, брат, сестра,  
Пес лохматый со двора.  
И другие все, кто может,  
Пусть приходят с ними тоже.

*И. Токмакова*

*Дети «пекут пироги» (поперемен-  
но одна ладошка сверху, другая  
снизу).*

*Трут ладони друг о друга.*

*Поочередно загибают пальцы,  
начиная с большого.*

*Сжимают и разжимают пальцы.  
При повторении массируют паль-  
цы на другой руке.*

### «Весна» [11]

Весенний день!  
На дворе звенит капель,  
По полям бегут ручьи,

На дорогах лужи,

Выползают муравьи  
После зимней стужи.  
Пробирается медведь  
Сквозь лесной валежник.  
Стали птицы громче петь,  
И расцвел подснежник.

*С. Маршак*

*Дети хлопают в ладоши.  
Встряхивают кистями рук.  
Делают волнообразные движения  
руками.*

*Соединяют руки перед собой,  
округлив их.*

*«Пробегают» пальчиками по  
бедрам к колену.*

*«Переступают» большими паль-  
цами и мизинцами по бедрам.*

*Делают взмахи кистями рук.*

*Складывают из ладошек «бутоны»  
и раскрывают их.*

### «Кто приехал?» [11]

— Кто приехал?

— Мы, мы, мы!

*Дети быстро хлопают кончиками  
больших пальцев.*

*Кончики больших пальцев при-  
жимают друг к другу, кончиками  
остальных пальцев одновременно  
быстро хлопают.*



— Мама, мама, это ты?

— Да, да, да!

— Папа, папа, это ты?

— Да, да, да!

— Братец, братец, это ты?

— Да, да, да!

— Ах, сестричка, это ты?

— Да, да, да!

Все мы вместе,

Да, да, да!

(Болгарская пальчиковая игра.)

*Хлопают кончиками больших пальцев,*

*указательных пальцев,*

*больших пальцев,*

*средних пальцев,*

*больших пальцев,*

*безымянных пальцев,*

*больших пальцев.*

*Хлопают мизинцами,*

*всеми пальцами,*

*ладонями.*

### «Добрый день!» [26]

Если вместе мы встречаемся,

Мы друг другу улыбаемся.

Добрый, добрый, добрый день,

Нам здороваться

Не лень.

*Дети соединяют ладони.*

*Раскрывают ладони.*

*Ритмично большим пальчиком поочередно дотрагиваются до подушечек остальных пальцев руки (или пальцы правой руки поочередно «здороваются» с пальцами левой руки).*

*Раскрывают кисти ладонями вверх.*

### «Солнце» [26]

Рано утром солнце встало,

Осветило дальний лес,

Полный сказок и чудес,

Холод ночи растопило

И детишек пробудило.

*Соединив ладони и пальцы рук, дети потихонечку разводят пальцы («цветок раскрывается»).*

*Распрямляют пальцы и разворачивают кисти ладонями к себе.*

*Скрещивают ладони, разводят их и сближают.*

*Проводят ладонями по голове ото лба к затылку.*

*Скрестив, кладут ладони на область груди.*

### «Мальчик-пальчик» [26]

— Мальчик-пальчик,  
где ты бы?

— С этим братцем  
в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*Дети сгибают и разгибают большой палец.*

*Большим пальцем поочередно дотрагиваться до остальных — от указательного до мизинца.*

### «Маляры» [26]

Красят домик маляры  
для веселой детворы

Красный, желтый, голубой —

Будет домик наш

Цветной.

*Дети синхронно двигают кистями рук вправо-влево,*

*вверх-вниз.*

*Ладони соединяют уголком («домик»).*

### «Пальчики» [26]

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул,

Этот пальчик задремал,

Задремал — и тут же встал.

Просыпаться нам пора.

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора!

*М. Кольцова*

*Дети поочередно загибают каждый палец от мизинца до большого.*

*Большой палец загибают и сразу выпрямляют.*

*Большой палец ритмично сгибают и разгибают.*

*Все пальцы разжимают, открывая ладони.*

### «Бабочка» [26]

*Скрестив кисти рук, дети машут ими вверх-вниз.*

Бабочка, бабочка, улетай на небо:

Там твои детки на березовой ветке!

### «Считаем пальчики» [26]

Будем пальчики считать: *Дети ритмично сгибают и разгибают все пальцы.*  
Раз, два, три, четыре, пять. *Поочередно разгибают или загибают каждый палец.*  
Все такие нужные, все такие *Ритмично сгибают и разгибают все пальцы.*  
Дружные! *Соединяют ладони в обхват или сцепив пальцы в «замок».*

### «Жук» [27]

Я веселый майский жук. *Дети сжимают кулачок. Указательный палец и мизинец разводятся в стороны («усы»).*

Знаю все  
Сады вокруг,  
Над лужайками  
Кружу,  
А зовут меня  
Жу-жу...

*А. Береснев*

*Шевелят «усами».*

### Релаксация [11]

#### «Замедленное движение»

*Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку.*

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно — расслабление приятно!

*Н. Клюева, Ю. Касаткина*

#### «Зернышко» [4]

Посадил каждый свое зернышко. Светит теплое солнышко, полил дождик. (*Сидя на коврах, дети обхватывают колени руками, голова опущена.*) Появились у зернышка корешки. (*Медленно вытягивают ноги вперед.*) Затем появились у зернышка росточки. Выросли росточки вот такие! У кого выше? (*Руки поднимают вверх, встают на ноги, потягиваются.*)

#### «Снежная баба» [17]

Дети представляют, что каждый из них — снежная баба, огромная, красивая. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### «Птички» [17]

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок,

и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

#### «Шалтай-Болтай» [4]

*Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети выполняют повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.*

Шалтай-Болтай сидел на стене,  
Шалтай-Болтай свалился во сне.

*Дети в расслабленном состоянии опускаются на ковер.*

#### «Просыпайся, глазок» [11]

*Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и далее выполняют действия по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.*

Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!  
Поздороваться солнышко вышло с тобой!  
Посмотри, как оно улыбается!  
Новый день, новый день начинается!  
Это кто уже проснулся?  
Кто так сладко потянулся?  
Потягуни-потягушечки  
От носочков до макушечки.  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем, растем, растем!

Н. Пикулева

#### «Тишина» [17]

*Дети ложатся на спину: руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и слегка раздвинуты. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей.*

Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!

Мы устали, надо спать.  
Ляжем тихо на кровать  
И тихонько будем спать.

#### «Летний денек» [11]

*Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:*

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.

#### Активация

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром как барабан.

#### «Паучок» [11]

*Дети ложатся на спину, закрывают глаза. Релаксация проходит под звучание спокойной музыки.*

Пау-пау-паучок,  
Паутиновый жучок  
Семь ночей не спал,  
Сон про лето ткал.  
Сон про солнышко-колоколнышко,  
И про дождь грибной,  
И про нас с тобой...

Н. Пикулева

#### «Пушистые облачка» [11]

*Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.*

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.  
Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.  
Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.  
Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и зайчишке улыгнулись,  
С зайкой попрощались, в группу отправлялись.

### «Лентяй» [17]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы. Слушают слова педагога.*

Сегодня дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы — «лентяй» и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у... (*называет имя ребенка/детей*), отдыхают ножки у... (*называет имя ребенка/детей*). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### «Лимон» [17]

Я возьму в ладонь лимон.  
Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —  
Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,  
руку расслабляю.

*Дети опускают руки вниз и представляют, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.*

*Медленно сжимают правую руку в кулак как можно сильнее — так, чтобы почувствовать, как напряжена правая рука.*

*«Бросают лимон» и расслабляют руку. Выполняют это же упражнение левой рукой.*

### «Вибрация» [17]

*Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети выполняют повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.*

Какой сегодня чудный день!  
Прогоним мы тоску и лень.  
Руками потрясли —  
Вот мы здоровы и бодры!

### «Ленивая кошечка» [17]

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося «а-а-а».

### «Ленивый барсук» [4]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Хоть и жарко, хоть и зной,  
Занят весь народ лесной.  
Лишь барсук — лентяй изрядный —  
Сладко спит в норе прохладной.  
Лежебока видит сон, будто делом занят он.  
На заре и на закате  
Все не слезть ему с кровати.

### «Палуба» [11]

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

*Н. Ключева, Ю. Касаткина*

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание детей на напряжение и расслабление мышц ноги. После упражнения расслаблению ног рекомендуется выполнить позу расслабления. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.*

Снова руки на колени,  
А теперь немножко лени...

Напряженье улетело,  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Дышится легко, ровно, глубоко.

#### «Медведь после зимней спячки» [17]

Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас — медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны.

Наступила весна. Солнце светит ярче, снег начал таять. Распустились первые весенние цветы. Медведи начинают медленно просыпаться. Они ложатся на спину. Вы еще пока сонные, усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону и назад. Поднимите другую руку и протяните ее вперед, в сторону и назад.

Очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Упритесь обеими руками в пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед несколько раз. Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину и пальцы.

Поднимите одно колено и медленно потяните ногу назад. Растяните так же вторую ногу. Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад. Продержитесь так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз, два, три, четыре.

Теперь я включу красивую музыку, а вы радуйтесь пришедшей весне. (*Звучит веселая, радостная музыка.*)

#### «Буратино» [4]

Лягте поудобнее. Представьте, что вы Буратино — деревянные куклы, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза. Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (*5 секунд*), выдох (*5—6 раз*); отдыхаем (*10 секунд*). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим. Итак, вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее пять секунд. Опускаем вниз, отдыхаем. Поднимаются ваши руки. Держим их пять секунд, они прямые и напряженные. Опускаем. Руки упали и отдыхают. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Держим пять секунд. Опускаем спокойно голову на пол. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело — от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Расслаблены ноги, руки, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены. Буратино

тино отдыхает. Сейчас я досчитаю до пяти, и Буратино откроет глаза. Раз, два, три, четыре, пять. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.

Буратино потянулся,  
Буратино улыбнулся,  
Он открыл глаза и сел.  
Влево-вправо посмотрел,  
Ручкой, ножкой повертел.

#### «Дерево» [11]

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.

*Подняв руки вверх, дети качают ими влево-вправо, проговаривая текст.*

Ветер дует тише, тише,  
А деревья ниже, ниже.  
Чтобы клен скорей заснул,  
Ветер на него подул.  
Клен, качаясь, засыпает,  
Птенчиков в гнезде качает.

*Медленно и плавно опускают руки и ложатся на пол.*

#### «Сказка» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Мы помашем крыльями,  
Мы как будто птицы.  
А когда уснем мы,  
Сказка нам приснится.  
Шар приснится голубой  
И минутка маленький,  
Фантастический герой  
И цветочек аленький.  
Наш цветок растет, растет,  
Раскрывается цветок.  
Лепестки нам нежно улыбаются,  
У ребяток глазки раскрываются,  
Все чудесно расслабляются...

### «Космос» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Мы друзей хороших  
На Луне нашли.  
Пригласили в космос их  
И летим.  
Мы парим, как ласточки,  
В вышине,  
Звездами любуемся  
В тишине.  
Ветерок-проказник  
Вскоре прилетел.  
Опустив на землю нас,  
Нежно шелестел.

### «Кулачки» [5]

*И. п. — сед на пятках.*

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты.  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем —  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.

*Руки на коленях.  
Сжать пальцы в кулаки.  
С напряжением сжимать и расслаблять пальцы рук в кулаках.*

*Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.*

### «Веселые гномы» [5]

Гномы отдыхают, каждый из них думает... Внимательно слушайте меня и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... И ус-по-каи-ва-юсь...  
Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... как легкое облачко... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.  
Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...  
Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...  
Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...  
Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...  
Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

*Активация*

Свежесть и бодрость наполняет меня...

Уходит чувство расслабления из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... Они легкие, как воздушный шарик...

Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу побежали мурашки...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от трех до одного: три — сонливость проходит, два — я потягиваюсь, раз — я открываю глаза.

Потягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

### «Молчок» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Чики-чики, чики-чок,

Где ты, дедушка-молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим...

Слышишь, добрый старичок?

Ти-ши-на...

Пришел молчок!

Не спугни его смотри —

Ни-че-го не говори, тс-с-с-с...

### «Рыбки» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

В голубой водипе  
Плывет рыбок вереница.  
Чешуей золотой сверкая,  
Кружится, играет стая.  
Тишина их манит вниз.  
Рыбки, рыбки вниз пошли,  
Рыбки, рыбки все легли,  
Глазки все закрыли,  
Плавнички расслаблены,  
Все мы успокаиваемся,  
Тихо расслабляемся...

#### «Бриллиантики» [4]

Сесть на пятки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Думайте о чем-нибудь хорошем, приятном.

Я — маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд.

Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

#### «Звери и птицы спят» [4]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез.  
Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.  
Дети на спину легли и, как мишка, видят сны.  
Тише, тише — не шумите, наших деток не будите!  
Птички станут щебетать, будем глазки открывать.  
Просыпаться и вставать.

#### «Океан» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Я слышу океана шум и шум волны,  
И шелест пены на песке прибрежном.  
Волна беседует со мной.

Она нам говорит:  
Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...  
Услышите шум прибоя ровный.  
Пусть голову оставят мысли.  
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,  
Вдохните чистый воздух океана.  
Расслабьте тело, ноги и услышите,  
Как тепло и свет вливаются в вас,  
Уносят огорчения, болезни...  
Свет чистый, белый чистит душу, тело.  
Дает любовь и веру в торжество добра!  
Услышите тишину, она молчит.  
Впустите тишину в себя. Покой!

#### Активация

Но вот прохладный ветер пробежал по телу,  
Взбудрил нас всех,  
И мы проснулись,  
Потянулись...  
Потянулись, улыбнулись  
(Потягивание лежа, сидя, стоя.)

#### «Волшебный сон 1» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают, засыпают...  
Шея не напряжена  
И расслаблена она...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется,  
Дышится легко... ровно... глубоко...

*Постепенно в описанный выше «Волшебный сон» можно вводить новые формулы.*

Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают... (2 раза.)  
Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело... (2 раза.)  
Губы не напряжены...  
Приоткрыты и теплы... (2 раза.)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык. (2 раза.)  
Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох.)

#### «Волшебный сон 2» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело... (2 раза.)  
Будто мы лежим на травке,  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы теплые и вялые...  
И несколько не усталые...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется... (2 раза.)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык...  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...

#### Активация

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже встать!  
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем,  
Потянуться, улыбнутся, всем открыть глаза,

Проснуться.  
Вот пора нам и вставать,  
Бодрый день наш продолжать!

#### «Прогулка на велосипеде» [4]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!

#### «Овощи» [4]

Устали овощи, сели отдыхать.	<i>Дети обмахивают лицо ладошками.</i>
Отдувается капуста: ах-ах-ах!	
Морковка: эх-эх-эх!	<i>Хлопают по коленям.</i>
Горох: о-хо-хох!	<i>Легко ударяют пальцами по коленям.</i>
Огурец: ух-ух!	<i>Хлопают в ладоши.</i>

#### «Олени» [5]

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.*

Посмотрите: мы — олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих,  
Расправим плечи.  
Руки снова на колени.  
А теперь немножко лени...  
Руки не напряжены и расслаблены...  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши ручки, пальчики.  
Дышится легко... ровно... глубоко...



## Подвижные игры

### «Репка» [13]

*Дети встают в круг, в центре которого стоит ребенок-«репка».*

Репка-репонька, Вот какая крепенька. Ты на месте покружись, А потом остановись. Раз-два, не зевай! Кого хочешь, выбирай!	<i>Дети и «репка» идут противохо- дом по кругу. «Репка» кружится.  Дети хлопают в ладоши. «Репка» выбирает партнера и танцует с ним.</i>
---	--

*М. Картушина*

### «Хитрая лиса» [30]

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом лисы». По сигналу педагога дети закрывают глаза, а педагог обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется педагог, становится «хитрой лисой». Педагог предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного «лиса» отводит к себе в «дом». После того как «лиса» поймает 2—3-х детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется.

Игра повторяется 4—5 раз.

### «Догони Колобка» [13]

**Материал:** игрушки — Колобок, лиса.

**Ход игры.** Дети передают друг другу игрушки: сначала Колобок, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала Колобка.

### «Поиграем с мишкой» [13]

**Материал:** маска медведя.

**Ход игры.** Выбирают «мишку», ему надевают маску медведя. Дети стоят в разных частях зала. Возле одного угла — «берлога», в которой спит «мишка». Дети идут по залу, произнося слова:

Мишка, мишка-лежебока,  
Хватит спать, хватит спать!  
Мы хотим с тобою, мишка,  
Поиграть, поиграть!  
Ты веселых ребятишек  
Догоняй, догоняй!  
Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,  
Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным: «мишка» отводит его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

### «Идет коза по лесу» [6]

**Цели игры:** развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

**Ход игры.** Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу». «Коза» выбирает «принцессу», берет ее за руки, делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (*прыгают на двух ногах*), и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (*дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед*), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (*хлопают*), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (*топают*). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

### «Бездомный зайка» [6]

**Цели игры:** развитие внимания, быстроты реакции; общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие.

**Материал:** обручи.

**Ход игры.** Одного из играющих выбирают «лисой», остальные дети — «зайцы». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах», стучат

зубами, показывая, как едят морковь; «лиса» находится на противоположном конце площадки (в «овраге»). Ведущий говорит: «Зайки скачут — скок-скок-скок — на зеленый на лужок».

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются, не идет ли «лиса». Из «оврага» выходит «лиса» и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают в любую «нору» (круг), «лиса» пытается занять одну из них. «Бездомный заяц» становится «лисой». Нужно следить за тем, чтобы играющие не делали «норы» близко друг от друга.

### «Лягушата и медвежата» [10]

Дети делятся на равные подгруппы. Под веселую музыку они двигаются врассыпную. Одни дети изображают лягушат, другие — медвежат. На более подвижную музыку дети встают в пары («мишка» и «лягушонок») и кружатся.

### «У медведя во бору» [19]

**Материал:** мел.

**Ход игры.** Дети стоят в разных частях зала. Играющие выбирают «медведя», определяют место его «берлоги». Дети выходят из «домика» (очерченная кругом площадка), идут «в лес за грибами, ягодами» и напевают песенку:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
Медведь постыл  
На печи застыл!

**Вариант:**

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит.

«Медведь просыпается», выходит из «берлоги», медленно идет по «поляне». Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится «медведем».

**Правила.**

1. «Медведь» выходит из «берлоги» только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения «медведя» могут не сразу бежать в свой «домик», а повторить песенку, раззадорить «медведя».

**Указания к проведению.**

«Берлогу медведя» лучше разместить на другом конце площадки.

### «Ловкий пешеход» [11]

**Материал:** 2 мяча, нарисованный светофор на стене.

**Ход игры.** В игре участвуют 2 команды. Дети по очереди «переходят перекресток». «Перейти» — значит забросить мяч в зеленый глаз светофора; если мячик попадет в желтый глаз, можно бросить еще раз; если в красный — выбываешь из игры. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. При подведении итога учитывается число выбывших детей.

### «Прятки» [11]

**Материал:** бубен.

**Ход игры.** Дети бегут по кругу. На один удар бубна приседают («прячутся за кустик»), на два удара — останавливаются и поднимают руки вверх («забираются на дерево»), на три — ложатся на пол («прячутся в траве»).

### «Догони мяч» [11]

**Материал:** мяч.

**Ход игры.** Играющие встают в круг, располагаясь друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящего выбирают с помощью считалки:

Мимо леса, мимо дач  
Плыл по речке красный мяч.  
Увидала щука. Что это за штука?  
Хвать, хвать! Не поймать.  
Мячик вынырнул опять.  
Он пустился дальше плыть.  
Выходи, тебе водить.

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Потому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети говорят: «Раз, два, три — беги!» Ребята передают мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч.

### «Бегай и замри» [11]

**Материал:** музыкальное сопровождение (либо бубен).

**Ход игры.** Дети бегают по залу врассыпную, на изменение характера музыки замирают.

### «Петух, цыплята и коршун» [11]

Дети-«цыплята» «гуляют во дворе» — «клюют зернышки», «пьют водицу», «гребут лапами землю». Когда на них налетает «коршун», прячутся за «петушком», становясь друг за другом. «Коршун» старается схватить последнего «цыпленка», а «петушок» раздвигает руки, как крылья, и старается помешать ему это сделать.

### «Охотники и куропатки» [11]

**Материал:** мячи по количеству «охотников».

**Ход игры.** Дети изображают куропаток, «летают», прыгают по «тундре». В одном углу зала находятся 3—4 «охотника». По сигналу «охотники» стараются попасть в «куропаток» мячом. Те, кого мяч касается, выбывают из игры.

**Указания.** Бросать мяч только в ноги.

### «Домовитый хомячок» [6]

**Цель игры:** тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

**Материал:** 2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

**Ход игры.** Педагог рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает «перенести через болото зерно». Необходимо, шагая по «кочкам» (листам бумаги), преодолеть «болото» (расстояние от стула до стула) и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Педагог следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступись.

### «Лягушки и цапля» [11]

**Материал:** веревка, два стула.

**Ход игры.** В центре зала огораживается «болото» (веревка крепится к стульям на небольшой высоте). В стороне от «болота» стоит «цапля». «Лягушки» прыгают в «болоте», «ловят комаров». По сигналу «цапля» перешагивает через веревку и начинает ловить «лягушек». Они могут

выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь обеими ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные «лягушки» идут в «гнездо цапли».

### «Мы — веселые ребята!» [6]

**Материал:** мел или две веревки для разметки линий площадки.

**Ход игры.** Посреди комнаты (зала или площадки) намечают две параллельные линии на расстоянии 15—20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. С одной стороны комнаты за чертой — остальные дети. Если игра проводится на воздухе, на большой площадке, то ее надо ограничить линиями с боков. Водящий громко произносит: «Три-четыре!» Все играющие говорят хором:

Мы — веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать!

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и коснуться. Те, кого он сумел коснуться, выбывают временно из игры и отдыхают, делая дыхательные упражнения. После 3—4-х пробежек с одной линии на другую по сигналу назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается, пока на площадке не останется один игрок. Он — победитель.

### «Поймай белочку» [6]

**Материал:** стулья, обруч.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки, — это «собачки» в одной «конуре». Водящий («белочка»), бегая перед стульями, предлагает поймать его. Дети ловят. Если «белочка» успела забежать в обруч, который лежит в 8—10 шагах от стульев, она спасена — залезла к себе в «домик на дереве». Дети садятся на стулья, и игра начинается сначала. Тот, кто поймает «белочку», становится водящим. При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились! Когда «белочка» убегает в «домик», дети-«собачки» спокойно садятся на стулья, восстанавливают дыхание.

### «Найди свое дерево» [11]

**Материал:** кленовый, березовый, дубовый листочки.

**Ход игры.** Дети встают в 3 круга: 1-й собирается вокруг кленового листа, 2-й — вокруг березового, 3-й — вокруг дубового. Под спокойную музыку дети идут по кругу хороводным шагом. Под быструю —

разбегаются по всему залу. На тихую — отворачиваются лицом к стене, ведущий в это время меняет местами листья. Под бравурную музыку дети должны собраться в круг около своего листочка.

#### «Совушка-сова» [6]

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «День!» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями»; опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-ф-ф-ф». Повторяют 2—4 раза.

#### «Хвост дракона» [19]

Игроки становятся друг за другом, взявшись за пояс стоящего впереди. Вся колонна — «змея», первый в колонне — «голова», а последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова», поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «разомкнули» цепь, — они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение и продолжают игру.

#### «Заяц, елочки и мороз» [6]

**Цели игры:** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции, координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голей.

**Ход игры.** Педагог выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза», затем чертит круги, в них расставляет детей-«елочек».

По команде педагога начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком», и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: когда тот перебегает к «елочке», или если в кругу стоят двое (например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга).

#### «Острова» [19]

**Материал:** коврики (по числу детей).

**Ход игры.** На полу зала лежат коврики. По сигналу ведущего «Наводнение!» все спасаются на ковриках-«островах». Затем 1—2 коврика убирают: дети должны спастись по 2—3 человека на ковриках, не толкаясь и помогая друг другу. В конце игры все дети должны поместиться на одном коврике.

#### «Едем в зоопарк» [6]

**Материал:** обручи, стулья, мел.

**Ход игры.** Дети выбирают себе роли животных. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу или земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей». Не занятые в ролях дети встают за педагогом, «салятся в поезд» и «едут на прогулку в зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», педагог, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Дети показывают движениями, мимикой, звуками зверей, которых они изображают, а «экскурсанты» отгадывают. И так от «клетки» к «клетке». Педагог отмечает детей, которые наиболее удачно изобразили зверей.

#### «Мышеловка» [30]

**Материал:** нарисованный круг.

**Ход игры.** Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами:

Ах как мыши надоели!  
Развелось их просто страсть,  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут — вот напасть!  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех сейчас!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее. По сигналу педагога «Хлоп!» дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — «мышеловка захлопнута». «Мыши», не успевшие

выбежать из круга, считаются пойманными и садятся на скамейку. Затем дети меняются ролями.

### «Рыбаки и рыбки» [6]

**Материал:** скакалка.

**Ход игры.** Считалкой выбирают «рыбаков», остальные дети — «рыбки». Очерчивают «пруд» — площадку, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками — «рыбки плавают». Двое «рыбаков» растягивают скакалку-«сети», пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры («рыбка поймана»). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбаками» (двоими, кого поймали последними).

### «Блинчики» [19]

Дети встают в круг и вытягивают прямые руки перед собой. Ладони — это «блинчики». Водящий стоит в центре. Его задача — незаметно, быстрыми движениями хлопнуть по ладоням игроков — «съесть блинчики». Выигрывает тот, кто за отведенное время «съест больше блинчиков».

### «Донеси, не урони» [6]

**Материал:** стулья, простынки.

**Ход игры.** Игроки сидят на стульях, у каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее, не уронив простынки.

### «Ловишки с ленточкой» [30]

**Материал:** ленточки.

**Ход игры.** Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирают водящего. Дети хором говорят: «Раз, два, три, лови!» — и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Педагог произносит: «Раз, два, три, в круг скорей беги!», все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

### «Удочка» [30]

**Материал:** веревка, к концу которой пришит мешочек с песком.

**Ход игры.** Играющие становятся в большой круг, в центре — педагог. Педагог вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2—3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек («пойманных на удочку»), и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

Приложение 10

## Суставная гимнастика [2]

Гимнастика дает необходимую человеку дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, улучшает настроение.

Упражнения суставной гимнастики выполняются не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи. Суставной гимнастикой лучше всего заниматься утром, но можно и в течение дня или вечером, но не позднее чем за час до сна. Если есть желание, через 10—20 минут после выполнения гимнастики можно поесть.

Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены. Дыхание только через нос. Там, где это не оговорено особо, дыхание произвольное, спокойное.

Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса.

В ходе упражнений, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении. При выполнении упражнений сидя на стуле с посадкой на полное сиденье (спина не касается спинки стула) нагрузка минимальная, при посадке на край стула нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу нагрузка максимальная.

Целый ряд упражнений суставной гимнастики выполняется из положения «вывешивания». «Вывестись» — значит в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине — от бедер до икр и пяток — не касались пола. Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только за счет костей таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

При выполнении упражнений следует держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

1. «Флажки» («Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками») — движение кистей и стоп вверх-вниз.

«Вывеситься». Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

*Варианты (изменение и. п. кистей и стоп).*

1. Правые кисти и стопы — вверх, левые — вниз.
2. Кисти — вверх, стопы — вниз.
3. Правые кисти и стопы — навстречу, левые — врозь.
4. Растопырить пальцы рук.

2. «Скажи „да“» («Тук-так») — движения головой вверх-вниз.

Выполняется из положения сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

*Вариант:* делая наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

3. «Коса» («Скажи „нет“ ручками и ножками») — повороты кистей и стоп влево-вправо.

«Вывеситься». Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений, считая движение влево-вправо за одно.

*Варианты (изменение и. п. кистей и стоп).*

1. Стопы вправо, кисти влево.
2. Стопы внутрь, кисти наружу.
3. Пальцы рук растопырить.
4. «Колокольчик» («Маятник часов») — наклоны головы к плечам.

Выполняется из положения сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить,

чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиться резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.

*Вариант:* выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

5. «Вертолетик» («Вентилятор») — вращение кистей и стоп.

«Вывеситься». Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений.

*Варианты*

1. Кисти вправо, стопы влево.
2. Кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисть и стопа левой стороны — в другую.
3. Кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги — в другую.

6. «Скажи „нет“» — повороты головы влево-вправо.

Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

7. «Ладушки».

«Вывеситься». Вытянутые вперед ноги соединять друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

8. «Миксер» или «Юла» («Колобок, бегающий по плечам, спине, груди») — перекатывание головы.

Из положения сидя совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 10 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

9. Царапанье.

Выполняется из положения сидя. На вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе. Через широко

открытый рот сделать резкий выдох — «ха!» и выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке после выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки при этом сильно напряжены. На этой же задержке выдоха приостановить маховые движения рук, вытянуть руки и ноги вперед (лучше «вывеситься») и с усилием выполнять царапающие движения пальцами рук и ног, удерживая выпрямленные руки и ноги в неподвижном положении. Выполнять с большим усилием. Это упражнение повторяется 3—5 раз.

#### 10. *Змеиные движения.*

Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнить по 8—10 раз в каждую сторону.

#### 11. *«Петушок и курочка»* — петушинные движения.

Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо назад, вперед-назад, влево назад, вперед-назад и т. д. Подбородок движется параллельно полу. Сделать 8—10 таких движений.

#### 12. *«Восточный танец».*

Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы. Сделать 8—10 таких движений.

#### *Варианты*

1. По 2 раза в каждую сторону.
2. По 3 раза в каждую сторону.

#### 13. *«Покажи и спрячь мизинец»* — выкруты рук.

Вытянуть руки перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз к себе — вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в и. п. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5—7 раз.

#### 14. *«Сжатие пружины» («Кто кого?»).*

Поставить локти на стол (при выполнении сидя за столом) или на расставленные колени (при выполнении сидя на стуле или на коврик). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга. Правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, лежащую на столе. Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука

доходит до поверхности стола, поднять ее в и. п. Теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением «сжимает пружину». При «сжатии пружины» напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в и. п. рука расслабляется. Дыхание произвольное, но возможно и выполнение на задержке. Повторить 5—10 раз.

*Вариант:* «пружины сжимают» две руки одновременно.

#### 15. *«Плавание»* — вращение предплечьями.

Поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая плавательные движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Прodelать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем в обратную (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего 10—15 движений в каждую сторону.

#### 16. *«Колеса паровоза»* — вращение плечами.

Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.

*Вариант:* выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

#### 17. *«Рыбак ловит рыбку»* — наклоны к точке.

И. п. — «поза рыбака». Руки расположены на коленях пальцами внутрь. Выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. Максимальный наклон, вернуться в и. п. То же проделываем левым плечом. Всего 2—4 раза, считая за один раз движения правым и левым плечами.

#### 18. *«Бутерброд»* — наклоны к коленям.

Сесть прямо, ладони на коленях пальцами внутрь. Колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить предплечье и плечо, стараясь опустить их за колено. Рука является как бы продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрывать. Делать 3—5 раз в каждую сторону.

#### 19. *«Открытие пневматических дверей».*

Сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются,

продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движения открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Выполнять 2—4 раза, считая за один раз «открывание дверей» с переменной положения рук.

#### 20. «Толкание ядра».

Встать прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3—5 раз, считая движения правой и левой рук за один раз.

#### 21. «Отодвигание стен и потолка».

Двумя руками из положения сидя или стоя с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в и. п. расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обеими руками отодвигать воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

#### 22. «Мюнхгаузен» — потягивание.

В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в «замок». Энергичными движениями рук стараться как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево. При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при потягивании вправо — левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх — влево — вверх — вправо. Заканчивать вертикальным потягиванием. Делать 3—5 раз.

*Вариант:* руки не в «замке», а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх («поза дерева»).

#### 23. «Посмотри, что за спиной» — скручивание (выполняется спиной на север).

В положении сидя положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать движение. Оставаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и голо-

вы в другую сторону. Выполнить упражнение 2—3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

#### 24. «Дерево на ветру» — боковые наклоны.

В положении сидя соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола. Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в и. п. и сделать такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2—3 раза, считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

#### 25. «Улитка».

И. п. — сидя. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонок, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в и. п. Выполнять 3—5 раз.

#### 26. «Ножницы».

Прямые руки и ноги в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо скрестно. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8—10 раз в горизонтальном и вертикальном направлениях.

#### 27. «Стройные ноги».

Встать прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25—50 раз (до утомления в икрах).

#### 28. «Футбол».

Встать прямо. Выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу — резкие, с оттяжкой. Темп ударов переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем — на другой ноге. Делать от 10 до 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого выполнять прыжки на одной ноге и одновременно удары по мячу другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать 10—25 прыжков на каждой ноге. Затем — прыжки на двух ногах вверх, как можно выше. Отскакивать от пола, как мячик. Лицо довольное. Выполнить 10—25 прыжков.

#### 29. «Каратэ».

Поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ, — 8—10 ударов каждой ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой



ногой. Выполнить 8—10 ударов в левую и в правую стороны. Затем — удары ногами назад, также по 8—10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабляться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.

### 30. *Махи ногами.*

Встать прямо. Вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз. Руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами, доставая носками ладоней вытянутых рук. Делать 5—15 раз каждой ногой.

#### *Варианты*

1. Выполняя махи, касаться носком ноги одноименной и противоположной ладони.

2. Развести руки в стороны пошире, выполнять махи ногами вверх — в стороны.

### 31. *«Наказание самого себя».*

Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие движения свободной ногой назад, стараясь производить удар пяткой по ягодице. Ноги полностью расслаблены. Удары хлесткие. Колени вперед не выдвигать. Выполнять по 5—25 ударов каждой ногой.

### 32. *«Полюби себя»* — укрепление груди.

Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки — на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести локти в сторону, расправить спину. На выдохе — соединить их друг с другом, спину округлить. При этом локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения делать с большим напряжением. Выполнить 2—5 раз. Затем сменить положение рук (сверху уже другая рука). Выполнить также 2—5 раз.

### 33. *«Бокс».*

Принять боксерскую стойку (ноги чуть согнуты в коленях, левая нога и левая рука впереди). Выполнить 5—10 легких прыжков, имитируя передвижение боксера по рингу. Затем остановиться и произвести удары попеременно левой и правой руками по воображаемому противнику. Сменить стойку, впереди теперь правая рука и правая нога. Выполнить в этой стойке прыжки, затем «бой». Так повторить 2—4 раза. При выполнении упражнения обратить внимание на быстроту, резкость и силу ударов. Темп ударов переменный, удары выполнять сериями.

### 34. *«Ходьба и бег по-собачьи»* — ходьба на четвереньках.

Опустить на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми. В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьбу на четвереньках можно выполнять на месте или в пределах коврика. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя

бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же — руки и ноги не сгибать.

### 35. *«Ходьба на ходулях»* — ходьба и бег на прямых ногах.

Выполнять ходьбу на месте, не сгибая при этом ноги в коленях. Корпус остается неподвижным, бедра поднимаются как можно выше. Сделать 10—20 шагов на месте каждой ногой. Наступать на всю стопу с акцентом на пятку. Ходьба на прямых ногах переходит в бег на месте (также не сгибая коленей), который длится 20—30 секунд.

### 36. *«Балетный шаг».*

Ходьба на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачивать вправо-влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20—40 секунд.

### 37. *«Танец живота»* — воображаемый хула-хуп.

*Вариант 1.* Встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, потом быстро. Затем делать движения тазом вперед-назад — сначала на прямой ноге, затем в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и повторить то же самое с другой ногой.

*Вариант 2.* Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах. Выполнять движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать неподвижно. Вращения производить сначала в одну сторону, затем в другую: сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно. В каждую сторону сделать по 8—10 вращений. По ходу вращения приседать и возвращаться в стойку, не останавливая кругового движения. Затем делать движения тазом вперед-назад, влево-вправо, оттянув таз назад, а затем выдвинув вперед.

### 38. *«Пружинка»* — приседания.

Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнять приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрывать. Сделать 8—12 приседаний. Можно добавить приседание на одной ноге — «пистолет» (вначале можно помогать себе, придерживаясь за спинку стула).

### 39. *«Мячик»* — прыжки на месте.

Прыгать на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше. Можно стараться рукой дотянуться до различных предметов.

### 40. *«Липучки»* — ходьба и бег на полусогнутых ногах.

Руки на бедрах. На полусогнутых ногах, не приподнимаясь (не отрывая носков от пола), выполнять сначала ходьбу, а затем бег. Выполнять в энергичном темпе 30—60 секунд.

**41. «Ползунок».**

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки проволакиваются по полу, руки на поясе. Выполнять 30—60 секунд.

**42. «Гопачок» — танец вприсядку.**

Выполнять ходьбу в положении присев, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по дуге окружности вприсядку, как у украинских танцоров. Выполнять такую ходьбу в течение 20—40 секунд, с улыбкой.

*Вариант:* одна рука поднята вверх, другая на поясе.

**43. «Подними ногами пушинку» («Уголки»).**

Лечь на спину. Поднять вытянутые ноги на 2 сантиметра от пола. Задержаться в этом положении на 5—10 секунд. Поднять ноги на 7 см от пола. Задержаться. Затем на 15 см. Задержаться. На 30 см от пола. Задержаться. На 45° к полу. Задержаться. На 90° к полу. Задержаться, передохнуть в этом положении. Обратное движение ног выполнять в той же последовательности, с теми же задержками.

**44. «Велосипед».**

Лежа на спине, поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения, имитирующие работу педалями при езде на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую. Темп движений переменный. Все упражнения делать по 30—60 секунд в каждую сторону.

**45. «Качалка» («Ролик»).**

Лечь на спину, сгруппироваться, подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполнить 8—12 качаний на округлой спине вперед-назад.

**46. «Крест» — закидывание ноги.**

Лежа на спине, вытянуть обе ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. Поднять одну ногу в вертикальное положение и опустить на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу, пока не устанете. Повторить другой ногой. Так 2—4 раза.

**Асаны****Динамические варианты асан [26]****«Змея смотрит вперед»**

«Змея спит» — лечь на живот, руки вытянуть вперед.

«Пролетела бабочка, змея проснулась и поднимает голову» — медленно на вдохе поднимать голову вверх, отрывая сначала плечи, потом верхнюю часть груди от пола, живот и бедра удерживаются на полу.

«Змея смотрит вперед» — в позе тянуть голову вверх (не запрокидывая), замирая на 3—5 секунд.

«Бабочка улетела, змея вздохнула, опустила голову и замерла» — на выдохе, пропевая песенку змеи («ш-ш-ш»), опустить на пол голову и плечи.

Эта поза — хорошая профилактика сутулости.

**«Змея осматривается»**

«Пробежала мышка. Змея поднимает голову и ищет мышку: поворачивает голову направо — где мышка? Поворачивает налево — где мышка?»

«Опустила голову и замерла» — на вдохе медленно поднять голову, повернуть направо — прямо — налево — прямо. На выдохе опустить голову и плечи на пол, произнося «ш-ш-ш...»

Эта поза — хорошая профилактика сколиоза.

**«Змея готовится к прыжку»**

«Змея подняла голову и устремилась вперед». Лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела и прижать к бедрам. Не опираясь на руки, поднять голову и потянуться ею вверх вперед (руки могут заводиться за голову или сцепляться за спиной).

Эта поза прекрасно укрепляет мышцы спины.

**«Кузнечик играет песенку жука  
(змеи, эхо) на скрипочке»**

*Подготовка к асане*

Перед упражнением поговорить о кузнечике, о том, что у него на лапках есть трещотки. Сказать, что у нашего кузнечика скрипочки волшебные, и он умеет не только трещать, но и жужжать как жук, и шипеть как змея, петь как эхо — «а-а-а». И он на них, как на скрипочке, играет свою

песенку. Спеть песенки: кузнечика — «цс-с-с», жука — «ж-ж-ж», змеи — «ш-ш-ш», эхо — «а-а-а».

*«Играет на одной скрипочке».* Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Поднять прямую ногу и, опираясь на руки, потянуть ее вверх. Сделав легкий вдох, на выдохе, пропевая «ж-ж-ж», медленно опустить ногу и расслабиться. Повторить с другой ноги.

*«Играет на двух скрипочках».* Поднять обе ноги вверх. Слегка вдохнуть и, медленно опуская ноги, на выдохе пропеть песенку жука («ж-ж-ж»).

### **«Лодка качается на волнах»**

Лечь на живот, руки вдоль тела. Поднять голени ног и попеременно захватить щиколотки ног одноименными руками (правой рукой правую щиколотку, а потом левой рукой левую щиколотку). Затем, слегка вдохнув, на выдохе, шипя «ш-ш-ш», как волны моря, прогибая спину, оторвать ноги от пола. И так 2—3 раза. Получается покачивание, похожее на качание лодочки на волнах. Затем медленно опустить бедра и плечи на пол, отпустить щиколотки и выпрямить ноги.

Релаксация: подняться на четвереньки и сесть на пятки, голова к полу. Поза полезна как профилактика сутулости.

### **«Кролик спрятался»**

*«Кролик вытянул ушки и замер»* — сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

*«Кролик спрятал ушки»* — то же, но руки держатся за пяточки.

Поза — хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Кроме того, поза дает чувство спрятанности и безопасности.

### **«Крокодил»**

*«Крокодил спит»* — лечь на пол, лицом вниз, ладони около плеч.

*«Крокодил проснулся»* — прижать локти к бокам и приподнять голову.

*«Крокодил идет к воде»* — выпрямляя руки, перейти в упор лежа.

*«Крокодил стремительно плывет к берегу»* — лечь на пол, на живот и, вытянувшись дугой, поднять вверх соединенные ладонями прямые руки и соединенные прямые ноги («как рыбка»).

*«Доплыл»* — опустить руки и ноги на пол и расслабиться.

Поза укрепляет руки, плечевой пояс, тонизирует и укрепляет мышцы спины.

### **«Лев»**

*«Лев ищет добычу».* Сесть на колени, спина прямая, язык прижат к небу. Медленно поворачивать голову направо и налево, одновременно двигая язык в сторону поворота.

*«Лев нашел добычу».* Слегка наклониться вперед и немного отвести локти назад, чтобы грудь выпятилась вперед. Пальцы растопырить, слегка согнув, и сильно напрячь (как лапа тигра или льва). Глаза расширить и направить вверх, язык высунуть и потянуть вниз к подбородку. На выдохе потянуть «а-а-а» — так, чтобы получился «утробный рык». (Можно рычать со звуком — «лев охотится днем» и беззвучно — «охотится ночью».)

Напрягая мышцы горла и языка, усиливаем обмен в них. Это — хорошая профилактика ангины.

### **«Жук на цветке»**

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед и выпрямить спину, руки на бедрах. Сделав легкий вдох, на выдохе, втягивая живот, петь песенку жука «ж-ж-ж», одновременно опираясь руками в бедра и вытягиваясь макушкой головы вверх («цветок тянется к солнышку»). Повторить 2—3 раза.

Поза укрепляет поясницу и усиливает обмен в области почек.

### **«Гора и орел»**

Сесть прямо, вытянув ноги по полу.

*«Гора выросла».* Сгибая одну ногу, подтянуть правое колено к себе, стопа на полу. Согнув в колене, подтянуть стопу правой ноги к тазу. Спина прямая, макушка тянется вверх. Руки обхватывают колено и помогают спине тянуться вверх.

*«Орел на вершине горы осматривается».* Повернуть плечевой пояс и голову вправо. Выпрямиться и потянуться спиной вверх. Потом повернуться влево. Выпрямиться и потянуться спиной вверх.

*«Гора растаяла».* Выпрямить ногу, положить руки на бедра. То же — с другой ногой.

Поза вытягивает позвоночник, укрепляет поясницу и подтягивает мышцы живота, расслабляет мышцы спины, предупреждая сколиоз.

### **«Морда коровы»**

Сесть прямо с вытянутыми ногами. Согнуть левую ногу и установить стопу с правой стороны от таза. Согнуть правую ногу и установить стопу ближе к левой стороне таза (правое колено должно лежать на левом). Руки на коленях. «Корова машет ушами». Покачать носками стоп вперед-назад.

Релаксация: поднять верхнее колено руками и поставить стопу на пол, то же — с нижним коленом; вытянуть ноги вперед, помассировать колени и, напрягая ноги, потянуть пятки вперед.

Поза укрепляет и делает подвижными колени и тазобедренные суставы.

### «Рог коровы»

Сесть на колени. Раскрыть руки в стороны. Поднять правую руку вверх, а левую опустить. Согнуть обе руки в локте и завести их за спину (правую сверху, левую снизу). Попробовать соединить пальцы правой и левой рук. Локоть правой руки направлен вверх, а левой — вниз. Потом разжать пальцы, не спеша распрямить руки и вытянуть в стороны. Повторить движение в другую сторону. После освоения позу можно исполнить под приговорку «Раным-рано поутру пастушок „ту-ру-ру-ру“...»

Поза расслабляет мышцы плечевого пояса, раскрывает грудь и выпрямляет спину, укрепляет лопатки и запястье.

### «Собака потягивается на солнышке»

«Собака спит» — лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и потягивается задними лапами» — встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

«Собака потягивается передними лапами» — встать на четвереньки и сесть на пятки, руки вытянуть вперед.

«Собака смотрит на землю» — встав на четвереньки, выпрямить ноги и посмотреть вниз.

«Собака легла на коврик» — встать на четвереньки, сгибая руки, медленно опуститься на пол, лечь на живот, ноги вытянуты, голову положить на пол и сонно произносить «га-а-ав».

Эта поза раскрывает грудь, растягивает и укрепляет грудные мышцы, делает спину более гибкой.

### «Пес Бобик»

Вот наш Бобик — славный пес.

*Сесть на пятки, руки лежат на бедрах. Поочередно каждой рукой слегка шлепнуть по бедру (2 раза).*

Белый лобик,

*Опустить голову к полу, руки вытянуть вперед.*

Черный нос.

*Перевести вес тела на руки и вытянуться на них, слегка прогнувшись назад и потянув голову вверх.*

Бобик, Бобик, лапу дай,

*Встав на четвереньки, вытянуть вперед и опустить поочередно правую и левую руки.*

Сядь на коврик и не лай!

*Сесть на пятки, положить ладони на бедра и покачать головой.*

### «Дерево»

«Дерево тянется макушкой к небу» — встать прямо, руки вдоль тела, и головой потянуться вверх.

«Ветви дерева тянутся к небу» — поднять руки через стороны вверх и потянуться ладонями вверх.

«Ветки тянутся к земле» — через стороны руки перевести вниз и потянуться руками вниз.

«Дерево склонилось к земле» — медленно, позвонок за позвонком, наклониться вниз и повиснуть, руки свободно висят.

«Дерево распрямилось» — медленно, позвонок за позвонком, распрямиться, руки вдоль тела.

Поза вытягивает позвоночник и способствует формированию правильной осанки.

### «Дерево» (под приговорку «Рано утром солнце встало»)

Рано утром солнце встало,

*Поднять руки в стороны.*

Осветило дальний лес,

*Поднять руки через стороны вверх и сцепить пальцы над головой.*

Полный сказок и чудес.

*Чуть отклониться вправо-влево.*

Холод ночи раскидало,

*Опустить руки через стороны вниз.*

Всех детишек приласкало.

*Скрестить руки на груди, как бы обнимая себя.*

### «Цветок тянется к солнышку»

«Зернышко цветка спит в земле» — сесть на корточки, голову спрятать в колени, руки на голове.

«Почувствовало тепло, проснулось, стало расти» — соединив ладони и медленно вставая, поднять руки вверх.

«Потянулся к солнышку...» — стоя, потянуться руками вверх.

«...И раскрылся» — слегка развести руки в стороны.

«Солнышко зашло, цветок спрятался» — соединить ладони, опустить их к голове и сесть на корточки.

Этот вариант позы дает положительный психологический эффект, способствуя восстановлению своей внутренней целостности, единства с собой и миром.

### «Вулкан»

«Вулкан спит» — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

«Вулкан просыпается и набирает силу» — на вдохе медленно соединить ладони и вытянуть руки вверх, потянуться руками вверх.

«Извержение вулкана» — на выдохе со звуком, имитирующим извержение («пщ-щ-щ»), не спеша раскрыть руки в стороны и опустить вниз.

### «Полет журавлика»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

«Журавлик расправил крылья» — поднять руки в стороны, кисти вверх (ладони смотрят в стороны).

«Журавлик машет крыльями». Поднять колено ноги и раскрыть руки в стороны. Опустить ногу, поставив плотно стопой на пол, чуть присесть и руки опустить. Раскрыть руки и поднять колено другой ноги. Выпрямиться вверх. Опустить ногу и руки.

«Журавлик летит». Согнуть правую ногу в колене, поднять стопу до уровня колена левой ноги, прижать ее к ноге (колено согнутой ноги смотрит вперед). Стоять в позе 5—10 секунд, смотреть вперед.

После освоения движение можно исполнить под песенку «Повадился журавель...»

Поза развивает устойчивость, равновесие и наполняет чувством радости.

### «Полет синей птицы»

«Синяя птица готовится к полету». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Присесть, отвести слегка руки назад и потянуться макушкой вверх. Поза укрепляет мышцы ног, поясницы, способствует формированию хорошей осанки.

«Полет синей птицы». Стоя, согнув правую ногу в колене, голень завести назад и взяться за щиколотку правой рукой, а левую руку вытянуть

вперед вверх. Затем поменять положение руки и ног и повторить позу. Поза развивает вестибулярный аппарат, уравнивает психику

## Статические варианты асан

### «Гора»

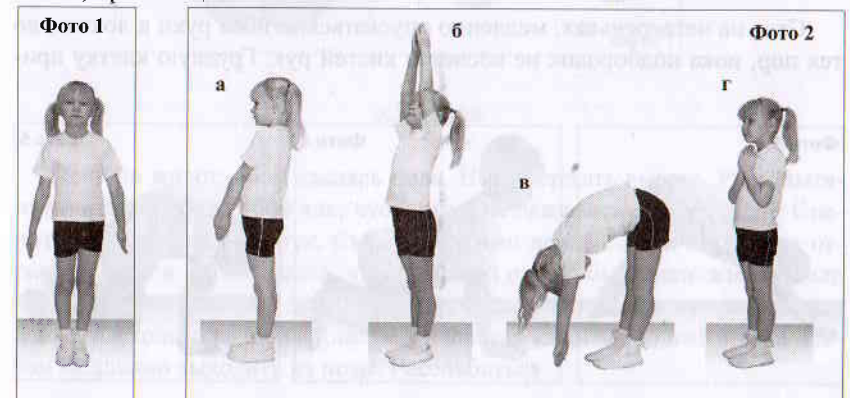
И. п. для всех поз, выполняемых стоя, — встать прямо, пятки и носки вместе. Руки — вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. (Фото 1.)

Поза вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

### «Аист»

Встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой. Наклон производится за счет тазобедренных суставов. Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, подтягивать грудь к голени. Дыхание не задерживать. (Фото 2, а—г.)

Эта поза растягивает позвоночник, стимулирует деятельность почек, печени и поджелудочной железы, развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста у детей, способствует избавлению от анемии. Противопоказана при болезнях сердца и повышенном артериальном давлении, при смещении позвонков.



### «Собака мордой вниз»

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. (Фото 3.) Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в и. п.

Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди.

### «Кошечка добрая»

Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. (Фото 4.) Удерживать позу 5—6 секунд.

Эта поза укрепляет позвоночник, исправляет смещение позвонков. Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

### «Кошечка сердитая»

Из позы «Кошечка добрая» перейти в позу «Кошечка сердитая»: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать позу в течение 5—6 секунд. (Фото 5.) Снова перейти в позу «Кошечка добрая». Чередовать эти позы 3—4 раза.

Эта поза оказывает то же воздействие, что и предыдущая.

### «Кошечка ласковая»

Стоя на четвереньках, медленно опускаться, сгибая руки в локтях, до тех пор, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудную клетку при-



жать к полу, а спину плавно прогнуть. Дыхание ровное, спокойное. (Фото 6.) Удерживать позу 6—8 секунд, после чего отдохнуть в позе «Ребенок».

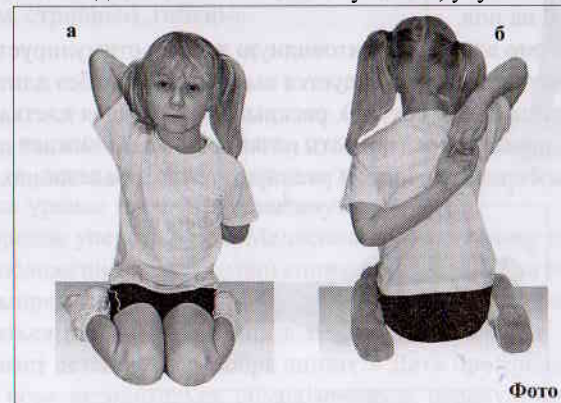
Поза хорошо растягивает позвоночник, устраняет боли в пояснице.



### «Корова»

Сесть на пятки (между пятками), носки обращены назад. Сцепить руки за спиной в «замок» (поднять вертикально вверх правую руку, согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину). Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой — вниз. (Фото 7, а—б) Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.



### «Лодка»

Лечь на живот, лбом касаясь пола. Ноги держать вместе. Руки вытянуть прямо перед собой так, чтобы голова оказалась между ними. Сцепить большие пальцы рук. Смотреть прямо перед собой. Медленно отрывать руки и ноги от пола, чтобы точкой опоры был лишь живот. Тело должно принять форму дуги. (Фото 8.) Оставаться в этом положении так долго, насколько возможно, не перенапрягая какой-либо части тела. Потом медленно выходить из позы. Расслабиться.

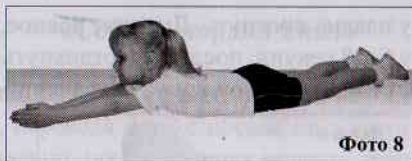


Фото 8

Для того чтобы тело действительно приняло дугообразную форму, требуется большое напряжение, поэтому следует быть осторожным.

Поза укрепляет мышцы живота и спины, повышает тонус рук и ног, массирует внутренние органы.

### «Рыба»

Сидя, ноги вместе вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. (Фото 9.) В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в и. п. при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Поза благотворно влияет на щитовидную железу, стимулирует работу гипофиза (поэтому детям рекомендуется выполнять позу без длительных задержек, не дольше 6—10 секунд), раскрывается грудная клетка, облегчается дыхание, повышается гибкость позвоночника. Помогает при хронических носовых кровотечениях и респираторных заболеваниях.



Фото 9

### «Посох»

Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой и соединить стопы. Прямые руки касаются пола ладонями с двух сторон таза. Пальцы рук смотрят вперед. Отвести плечи назад и вытянуть всю спину под прямым углом к полу. Держать голову прямо и смотреть перед собой: пусть позвоночник вытягивается от копчика к темени и напоминает посох, на который можно опереться. (Фото 10.)

Эта асана выполняется между лодочными позами, позами сидя, наклонами вперед и скручиваниями.

Поза вытягивает позвоночник и заднюю поверхность ног.

### «Солнечная поза»

Встать прямо, ноги развести на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. (Фото 11.)

Слова: «Представьте над головой голубое небо и солнце. Вы тянетесь навстречу его теплым ласковым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела, и оно наливается упругой силой, энергией, становится сильным, стройным, гибким».

### «Кобра»

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. (Фото 12.) Задержаться в этом положении в течение 3—5 секунд. Затем взрослый спрашивает детей: «А как кобра шипит?» Дети произносят: «Ш-ш-ш».

Эта поза активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости.



Фото 10



Фото 11

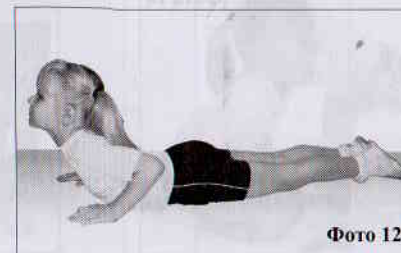


Фото 12

### «Маленькая пальма»

Сед по-турецки. Пальцы соединить в «замок», «замок» вывернуть ладонями наружу. Вытянуть руки над головой. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое. (Фото 13.) Позу удерживать 8—10 секунд и сразу переходить в позу «Ребенок».

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки, вытягивает позвоночник.

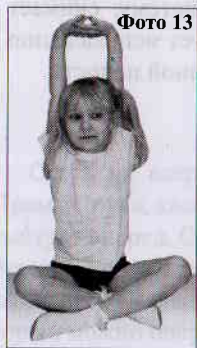
### «Лев»

Сесть в тазовую позу (встать на колени, стопы ног держать вместе, сесть не прямо на пятки, а на внутреннюю поверхность стоп, большие пальцы стоп касаются друг друга, а пятки разведены в стороны, затем положить ладони рук на колени и расслабиться), положив расслабленные кисти рук на колени. Затем одновременно сделать полный выдох, втянуть живот, как можно шире веером растопырить пальцы рук, выпрямить руки в локтях, вытаращить глаза, сводя их внутрь, постараться достать кончиком языка подбородка и издать рев. (Фото 14.) Оставаться в этом положении 10—15 секунд, потом вернуться в и. п. и расслабиться в тазовой позе.

Поза «Лев» благотворно влияет на кровообращение в носоглотке, миндалинах, бронхах, пищеводе, способствует лечению заболеваний горла.

### «Бабочка»

Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвами и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже. (Фото 15.)



Тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.



### «Дерево 1»

Встать прямо, ноги вместе. Сцепить пальцы в «замок», вывернуть кисти и ладони наружу, вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами. Ладони направлены на потолок. Держать голову прямо и смотреть вперед. Нормально дыша, оставаться в этой позе. (Фото 16.) Затем опустить руки — сначала вперед, затем вниз. Расцепить пальцы.

Эта поза тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость.

### «Ласточка»

Развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. (Фото 17.) Задержаться в этом положении на 2—3 счета, вернуться в и. п., повторить, сменив положение ног.

Эта поза тренирует мышцы ног, совершенствует вестибулярный аппарат, дает равновесие и устойчивость.

### «Саранча»

Лечь на живот, ноги вместе, подбородок упирается в коврик. Руки положить под туловище ладонями вверх, не скрещивая их и не сгибая в локтях. Не сгибая коленей, поднять обе стопы на 40—80 см от пола. Оставаться в этом положении как можно дольше, не перенапрягаясь.





(Фото 18.) После этого медленно опустить ноги на пол. Можно повторить эту позу 2—3 раза. Завершив упражнение, повернуть голову набок, положив щеку на коврик. Вытащить руки из-под туловища, расслабить ноги, чтобы пятки разошлись в стороны, и расслабиться.

Поза «Саранча» укрепляет поясницу и благотворно влияет на область таза.



Фото 18

### «Сон героя»

И. п. — сидя на пятках, ноги вместе. Раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить. Носки обращены назад. Отклониться назад и постепенно, с опорой на локти, опускаться на спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти. (Фото 19.) Время нахождения в позе — до дискомфорта. Дыхание свободное.

Эта поза растягивает верхнюю поверхность стоп, предупреждает варикозное расширение вен, полезна при плоскостопии, вытягиваются лодыжки, формируется правильное положение свода стопы.

### «Лук»

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и захватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Фото 20.) Удерживать позу несколько секунд.



Фото 19



Фото 20

Поза «Лук» оказывает тонизирующее действие на кишечник, устраняет дефекты в работе желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку. Устраняет жировые отложения на животе и бедрах.

Противопоказания: поза требует сильного напряжения, поэтому ослабленным детям ее лучше не делать.

### «Ворона»

Согнуть ноги в коленях и сесть на ягодицы. Увести руки назад и, отталкиваясь ими от пола, поднять ягодицы, стараясь не отрывать пятки от пола. Если получается не отрывать пятки от пола, то увести руки вперед и опустить их на колени. Держать колени вместе. Отталкиваясь руками от коленей, вытягивать спину вверх. (Фото 21.)

Хорошо растягиваются голеностопы, тонизируются мышцы бедер и голеней, укрепляются колени, выпрямляется спина, устраняется сутулость.

### «Дерево 2»

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. (Фото 22.) Завершить упражнение, вернувшись в и. п. Повторить то же с другой ногой.



Фото 21



Фото 22

**Примечание.** Следует стараться удерживать позу и не прыгать, сосредоточить взгляд на одной точке — это поможет сохранить неподвижное состояние. Если дети достаточно уверены в своей устойчивости, предложите им закрыть глаза и проверить, сохранится ли равновесие.

Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

### «Лучник»

И. п. — как в предыдущем упражнении. Приседая на правой ноге, выполнить поворот корпуса влево, правая нога — на носок. Правая ладонь соединяется с левой, и, сгибая локоть назад, «выпускаем стрелу». (Фото 23.)

Эта поза укрепляет мышцы бедра.

### «Верблюд»

Сесть на пятки так, чтобы подушечки пальцев ног касались пола. Встать на колени. Сконцентрировать внимание. Ухватиться руками за лодыжки. Прогнуть спину и откинуть голову назад. Руки держать выпрямленными. (Фото 24.) Остаться в этом положении, не доводя себя до неприятных ощущений. Выходя из этой позы, следует сначала оторвать от пятки одну руку, а потом другую, чтобы не упасть вперед. Затем можно встать на колени и сесть на пятки.

Эта поза способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

Фото 23



Фото 24



### «Бегун»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены по сторонам. Медленно согнуть левую ногу назад и захватить лодыжку левой стопы. Поднять правую руку вверх. Выполнить эту же позу, поменяв положение рук и ног. (Фото 25.)

Отдых: медленно опустить поднятую руку и лодыжку согнутой ноги; встать, слегка расставив ноги и расслабившись.

**Примечание.** Следует стараться не прыгать и не становиться на обе ноги, теряя равновесие. Пусть дети обратят внимание на то, могут ли они оставаться абсолютно неподвижными в позе бегуна. Если они сосредоточатся на точке перед собой, это поможет сохранить равновесие тела. Дышать нужно спокойно. Почувствовав удобство и устойчивость, можно попытаться осторожно и плавно увеличить прогиб назад, поднимая согнутую ногу еще выше и придавая локтю скорее разогнутое состояние, нежели согнутое. Если дети легко могут удерживать позу, предложите им закрыть глаза и проверить, по-прежнему ли они сохраняют равновесие, — это немного труднее.

Поза бегуна также помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

### «Треугольник»

Встать прямо, ноги расставить на ширину около метра (широкая стойка), стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная

Фото 25

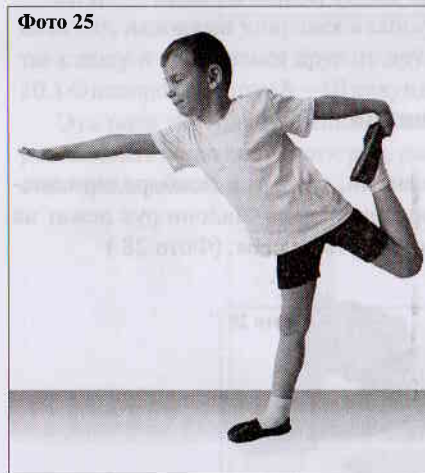
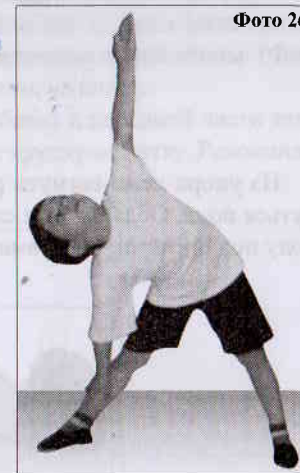


Фото 26



клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе повернуть таз и бедра направо и вытягивать позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. (Фото 26.) Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернуться в и. п. и выполнить упражнение в другую сторону.

Поза улучшает работу почек и печени, укрепляет ноги и спину, растягивает заднюю поверхность ног.

### «Палка»

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед. (Фото 27.)

Эта поза способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.



### «Гусеница»

Из упора лежа согнуть руки. Коленями, грудью и подбородком коснуться пола. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги вместе, носки тянуть на себя. (Фото 28.)



С помощью этой позы развивается гибкость позвоночника, особенно в поясничном и грудном отделах.

### «Черепаша»

И. п. — сед на полу, вытянутые ноги разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперед. По очереди просунуть обе руки под колени. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз. Стараться выпрямить ноги и приблизить туловище к полу. Голова опирается на лоб или на подбородок. Затем согнуть ноги в коленях, вытащить руки и плечи и вернуться в сед с прямыми ногами. (Фото 29.)

Упражнение способствует удалению жира с живота и таза, улучшает пищеварение, помогает расслаблению всего тела.



### «Полумост»

И. п. — лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. (Фото 30.) Фиксировать позу 8—10 секунд, затем лечь на спину.

Эта поза укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку. Рекомендуется при высоком давлении.



### «Орел» (летит)

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Поднять правую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касаться подъемом левой икры. Наклонить туловище вперед, руки развести в стороны. (Фото 31.)

Эта поза укрепляет мышцы ног и спины, растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ишиасе и ревматических болях в суставах рук и ног.

### «Треугольник» (вытянутый)

Расставить ноги еще шире, чем для позы «Треугольник», и завернуть обе стопы влево. С полным вдохом поднять руки через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться влево. Левую ногу согнуть в колене, колено подать вперед. Левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая — параллельно полу (плечо накрывает ухо). Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. Задержка на выдохе до дискомфорта. (Фото 32.) С вдохом поднять туловище, выпрямив левую ногу, развернуть стопы вправо. С выдохом выполнить наклон в другую сторону.

В этой асане растягиваются и укрепляются мышцы ног и спины, тонизируются органы живота, расширяется грудь. Исчезает скованность в ногах, спине и шее, уменьшаются боли в этих частях тела.

### «Воин 1» (поза героя с одним мечом)

Расставить ноги и вытянуть руки в стороны. Развернуть ладони к потолку и соединить их над головой. Локти вытянуты. Завернуть левую стопу вправо еще сильнее, чем в позах «Треугольник» и «Треугольник» (вытянутый). Полностью развернуться вправо и согнуть правую ногу до прямого угла. Левая нога прямая, пятка левой ноги прижата к полу, а все туловище и руки вытянуты к потолку. (Фото 33.) Выпрямить правую ногу и так же глубоко завернуть правую стопу влево. Повторить асану еще раз.



Фото 31



Фото 32

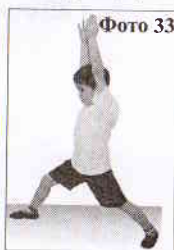


Фото 33

Эта поза растягивает бедро и укрепляет стопы, раскрывает тазобедренную область, укрепляет ноги и корпус, особенно колени и бедра. Повышает гибкость позвоночника. Раскрывает грудную клетку, укрепляет сердечную мышцу. Повышает устойчивость и координацию.

### «Воин 2» (поза героя с двумя мечами)

И. п. — стоя (прямо), ноги в широкой стойке — на ширине около 1,5 м (шире, чем для позы «Треугольник»). Вытянуть позвоночник, руки развести в стороны ладонями вниз. Ступни развести как в предыдущем упражнении, голову повернуть налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе, сгибая, опускать левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Фото 34.) Почувствовать растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд и на вдохе вернуться в и. п. Повторить в правую сторону.

Асана способствует достижению гармонии, устойчивости, равновесия и силы. Укрепляет ноги и ягодицы, тонизирует органы брюшной полости. Улучшает осанку, укрепляя мышцы спины, рук и шеи.

### «Ребенок»

И. п. — сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выходе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. (Фото 35.) Фиксация позы 8—10 секунд.

Поза улучшает кровообращение, помогает снять головную боль и переутомление.



Фото 34



Фото 35

### «Мостик»

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить. Дыхание свободное. (Фото 36.) После выполнения лечь на пол и расслабиться.

При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

### «Сфинкс»

И. п. — лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до стены позади вас. (Фото 37.)

Поза «Сфинкс» укрепляет позвоночник, вытягивает грудную клетку и область легких, мышцы плеч и живота.

### «Орел»

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены по сторонам тела. Поднять правую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касаться подъемом левой икры. Обвить правой рукой левую и поместить их перед грудью со сложенными вместе ладонями (пальцы направлены вверх). Ладони в таком положении напоминают клюв орла. Согнуть левую ногу и опустить тело так, чтобы пальцы правой ноги коснулись пола. (Фото 38.) Удерживать это положение как можно дольше, но без ощущения напряжения.

Поза «Орел» укрепляет мышцы ног, тонизирует их нервы и расслабляет суставы, помогает при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме ног и рук, устраняет отеки и развивает чувство равновесия.

### «Стул»

И. п. — стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены по сторонам тела. С вдохом поднимать обе руки вверх над головой, ноги сгибать, как будто садимся на край стула, туловище слегка наклонено вперед. (Фото 39.)

Эта поза укрепляет мышцы ног, вытягивает позвоночник.

### «Лягушка»

Стопы параллельно на ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями упор в колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. (Фото 40.) Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

Поза укрепляет ноги, боковые мышцы, бедра, раскрывает тазобедренные суставы.

### «Приветствие солнцу 1»

1. *Молитвенная поза.* Встать прямо, ноги вместе, ладони рук сложить вместе перед грудью. Смотреть прямо перед собой. (Фото 41.)

2. *Поза с поднятыми руками.* С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны



Фото 36

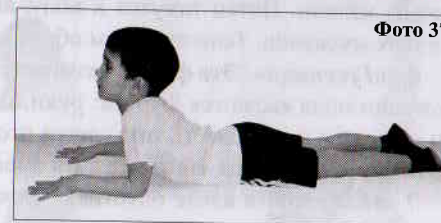


Фото 37



Фото 38

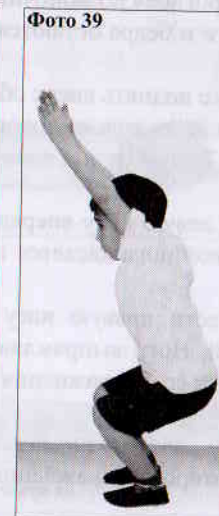


Фото 39



Фото 40



Фото 41

друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения. (Фото 42.)

3. **«Водопад»**. На выдохе плавно опуститься, прогибаясь так, чтобы (если позволяет растяжка) можно было положить ладони на пол перед ступнями или обхватить ноги руками, а голову прислонить к коленям. Ноги не сгибаются, движения происходят плавно, непрерывно, без рывков и без лишнего напряжения. (Фото 43.)

4. **«Всадник»**. На вдохе вытягивать правую ногу назад вдоль пола насколько это возможно, одновременно сгибая левую ногу в колене. Левая ступня и руки при этом остаются на месте. Ладони или кончики пальцев касаются пола для сохранения равновесия, руки в локтях выпрямлены. Взгляд направлен вверх. (Фото 44.)

5. **«Собака мордой вниз»**. На выдохе переместить левую ногу назад и поставить около правой. Ноги держать параллельно друг другу, носки располагаются рядом вплоть до принятия 8-й асаны. Одновременно с этим поднимаются ягодицы, и голова опускается между руками, отгибаясь вперед в сторону ног, так чтобы по возможности взгляд был направлен на колени. Пятки тянутся к полу, вызывая легкое натяжение в поджилках мускулов. Тело при этом образует треугольник. (Фото 45.)

6. **«Гусеница»**. Эта форма называется так, потому что в конечном положении пола касаются 8 точек: руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги держать вместе. (Фото 46.)

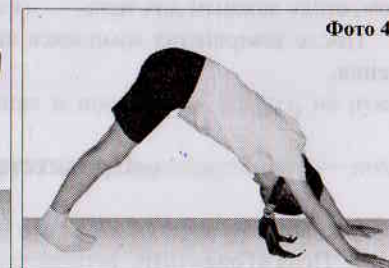
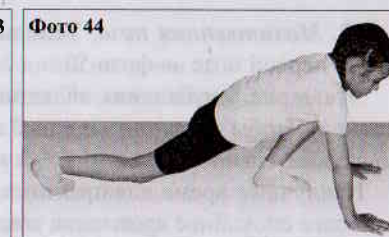
7. **«Кобра»**. На вдохе опустить бедра, одновременно проталкивая руками грудную клетку вперед и вверх, прогибая позвоночник дугой. Голова прогибается назад лицом вверх. Ноги и бедра остаются на полу. Руки удерживают туловище. (Фото 47.)

8. **«Собака мордой вниз»**. На выдохе поднять вверх область таза, выпрямляя руки и ноги. Пола должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направить на стопы. То есть тело снова примет форму треугольника. (Фото 45.)

9. **«Всадник»**. На вдохе перенести левую ногу вперед, поместив левую стопу между руками. Колено правой ноги касается пола. Смотреть вверх, на потолок. (Фото 48.)

10. **«Водопад»**. На выдохе перенести правую ногу вперед и поставить правую ступню рядом с левой. Ноги выпрямляются, туловище прогибается вперед. (Повторение третьего упражнения комплекса — фото 43.)

11. **Поза с поднятыми руками**. На вдохе поднимать торс и вытягивать руки над головой. (Повторение второго упражнения комплекса — фото 49.)



12. **Молитвенная поза.** Тело выпрямляется и принимает и. п. как в самой первой позе — фото 50.

Эта серия упражнения является половиной одного круга **сурья на-маскар**. Чтобы совершить полный круг, выполняем упражнения в той же последовательности, только в 4-й и 9-й асанах ноги меняются местами.

Наилучшее время для практики — восход солнца или раннее утро — наиболее спокойное время дня, когда атмосфера наполнена ультрафиолетом, столь важным для тела.

После завершения комплекса необходимы несколько минут расслабления.

### «Приветствие солнцу 2»

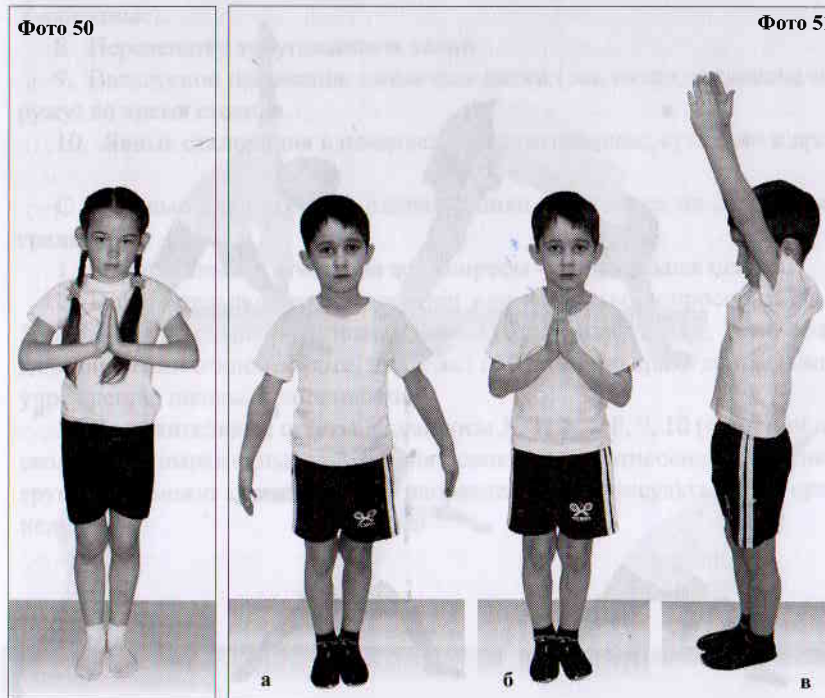
См. фото 51.

1. Поза «Гора» (а).
2. Молитвенная поза (б).
3. На вдохе — поза с поднятыми руками (в).
4. На выдохе — поза «Водопад» (г).
5. На вдохе — упор присев (подготовка к прыжку назад) (д).
6. На выдохе прыгнуть назад в позу «Собака мордой вниз» (е).
7. На вдохе опустить туловище параллельно полу с опорой на 4 точки (по две стопы и ладони, локти прижаты к туловищу) (ж).
8. На выдохе — поза «Собака мордой вверх». Стопы и руки поставить так же, как в позе «Собака мордой вниз», поднять пятки, голову и грудную клетку к потолку, а копчик направить вниз — к полу. Смотреть вверх, вытягивать ноги так, чтобы они не опускались на пол, и стараться отвести плечи назад и вниз (з).
9. Вдох, на выдохе встать в позу «Собака мордой вниз» (и).
10. Встать в позу «Треугольник» (к).
11. Согнуть правую ногу в колене и встать в позу «Треугольник» (вытянутый) (л).
12. Не меняя положения ног и таза, встать в позу «Воин 2» (поза героя с двумя мечами) (м).
13. Развернуть таз и встать в позу «Воин 1» (поза героя с одним мечом) (н).
14. Вернуть таз и туловище в одну плоскость с ногами и вытянуть обе руки в позу «Воин 2» (поза героя с двумя мечами).
15. Опустить правую руку на пол и вытянуть левую руку и левый бок в позу «Треугольник» (вытянутый).
16. Встать в позу «Треугольник».

17. Встать в позу «Собака мордой вниз».

Затем выполнить эти позы с левой ногой впереди.

18. Вперед должна шагнуть левая нога. Это поза «Треугольник».
  19. Поза «Треугольник» (вытянутый).
  20. Поза «Воин 2» (поза героя с двумя мечами).
  21. Поза «Воин 1» (поза героя с одним мечом).
  22. Поза «Воин 2» (поза героя с двумя мечами).
  23. Поза «Треугольник» (вытянутый).
  24. Поза «Треугольник».
  25. Поза «Собака мордой вниз».
  26. На вдохе согнуть ноги в коленях и посмотреть вперед, на руки (подготовка к прыжку вперед).
  27. На выдохе прыгнуть ногами к рукам, затем вытянуть ноги — поза «Водопад».
  28. На вдохе поднять руки вверх — поза с поднятыми руками.
  29. На выдохе опустить руки в молитвенную позу.
  30. Выпрямить руки к полу и вернуться в позу «Гора».
- Этот комплекс достаточно выполнить 1—2 раза за занятие.



### Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Отвечая на вопросы-утверждения теста, в конце каждого вопроса следует писать слова «да» или «нет».

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.
2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены несимметрично.
3. Выраженная деформация грудной клетки — «грудь сапожника», впалая, «куриная».
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза.
5. Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).
6. Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки).
7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные).
8. Неравенство треугольников талии.
9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям.

1. Отрицательные ответы на все вопросы — нормальная осанка.
2. Положительные ответы на один или несколько вопросов от № 3, 5, 6, 7 включительно — незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения, школы, поликлиники.
3. Положительные ответы на вопросы № 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько) — выраженные нарушения осанки; дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

