Мы говорим «Здравствуйте», желая всем здравствовать, жить с радостью. Здоровье – одна из самых больших жизненных ценностей. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Нам приятно видеть друг друга с радостным или просто спокойным выражением лица. Приятно услышать «Доброе утро», сказанное с теплом и с искренним желанием добра. Не ходите с мрачным, сердитым или скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное. Давайте будем дарить друг другу улыбку, ведь это – «живой подарок», который приносит здоровье и радость.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно иметь некоторые сведения о себе, о своём теле. Сейчас вы закроете глаза, а я буду диктовать вам вопросы, на которые каждый будет отвечать себе сам, молча.

1. Сколько мне лет?
2. Что я умею делать?
3. Как я сижу?
4. Как я стою?
5. Из чего состоит моё тело?
6. Зачем мне нужны руки, ноги, голова?
7. Что находится внутри меня?
8. Почему моё тело все время тёплое?
9. Что я знаю о сердце?
10. Как я дышу?
11. Какие органы помогают мне дышать?
12. Что такое позвоночник?
13. Что такое осанка?
14. Что такое мышцы?
15. Какие упражнения я делаю, чтобы их укрепить?
16. Какие добрые слова я хочу, чтобы говорили мне?
17. Какие слова мне нравятся?
18. Какое у меня лицо, доброе или сердитое?
19. Какая у меня речь: спокойная, резкая, громкая?
20. Какие у меня есть желания?

Откройте глаза, сделайте спокойный вдох и выдох. Ну вот, вы составили небольшую картину о себе и поняли, в какой области вам нужно поработать над собой. Я надеюсь, что больших проблем со здоровьем у вас нет, но всё-таки хочу предложить упражнения, которые помогают в работе дыхательной системе, кровеносной, сердечно – сосудистой, укрепляют мышцы позвоночника, успокаивают нервную систему.

1. **Поза дерева (вариант 1)**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладонями кверху. Спина прямая, живот подтянут, подбородок немного приподнят. Голова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Тянитесь всем телом вверх. (можно закрыть глаза)Представьте, что ваши ноги – корни дерева, врастают в землю, стопы вместе и прижаты к полу . Руки – это ветви дерева, которые тянутся вверх, к солнцу. Вы крепкое и сильное дерево. Ваш ствол – стройный, красивый, сильный.

Держите позу 10-15 секунд, затем развернув ладони вниз, плавно опустите руки. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение. Дыхание спокойное, произвольное.

\* Поза способствует правильной осанке, вырабатывает привычку стоять прямо и устойчиво. \*Поза улучшает кровообращение, способствует растяжке позвоночника, рук, ног, роста тела в длину.



Теперь мы с вами немного подышим. Человек может некоторое время обойтись без пищи и воды, но без воздуха он погибает. А вы, знаете, как дышать правильно? Через рот или через нос?

Дышать ртом также неестественно, как принимать пищу через нос. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Во время выполнения дыхательных упражнений выдох бывает через рот и следите, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

2. **Дыхание «Гармошка»**

Упражнение выполняется в положении сидя или стоя. Руки положить так, чтобы большой палец был снизу, а четыре остальных сверху на ребрах. После выдоха сделайте медленный вдох, расширяя грудную клетку в стороны и немного назад. Затем сделайте выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка слегка сужается. (выполнять в течение 1-2 минут)

Упражнение помогает расширить грудную клетку, увеличить объём лёгких, снять напряжение в груди, успокоить сердце и улучшить его работу. А теперь поиграем в игру, которая называется «Летит пчела».

3. **Игра «Летит пчела»**

Представьте себе трудолюбивую пчёлку, которая перелетает с цветка на цветок и собирает цветочную пыльцу. Во время этого она напевает свою любимую песенку: «З,з,з…» Оказывается такое пение полезно для человека.

Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, через рот, произнесите звук «З». Отдохните и снова начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь. Пойте с радостью! (3-4 раза)

А теперь мы подышим через соломинку, игра называется «Дуем в дудочку».

 4. **Игра «Дуем в дудочку»**

На четверть, наполнив стакан водой, погрузите в нее соломинку. Сделайте спокойный вдох носом, а выдохните через соломинку ртом. На поверхности воды появятся пузырьки, и дети с радостью проделывают это упражнение. Особенно полезно это упражнение для людей с больным сердцем и дыхательными органами.\*Чтобы не навредить, первое время ограничивайте время выдоха 3-5 секундами. Через несколько дней можно увеличить время на 2-3 секунды. За один сеанс делайте 5-6 вдохов и выдохов.

Теперь перед выполнением следующих упражнений на позвоночник немного разомнемся под музыку.

5.танец  **«Руки на пояс**» (под песню «Руки на пояс»)

*1.Куплет*.

а)И.п.- основная стойка, руки на пояс

Наклоны головы вперед- влево- вправо- вперед (повторить 2 раза)

б) И.п.- стойка, правая рука наверх

Поочередные рывки руками вверх- вниз (4 раза), с пружинящими движениями ногами и 4 рывка руками в стороны (все повторить 2 раза)

в)Прыжок ноги врозь, руки вверх- руки на пояс(2 раза)

г)И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс

Повороты туловища влево и право (4 раза)

д)Наклоны туловища вправо и влево (4 раза)

*Припев.*

а) )И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс

 поднять руки вверх- два пружинящих наклона вперед(4 раза)

б)Хлопок в ладоши под согнутой ногой (4 раза)

в)И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в «замок»

Повороты туловища влево- вперед- вправо (2 раза)

г)Пружинящие наклоны вперед- руки отвести за спину

*2.Куплет (повторяем первый)*

*3.Проигрыш*

И.п.- стоя на коленях, руки впереди на полу

Попеременные махи ногами назад-8 раз

Попеременные махи ногами в сторону-8 раз Припев( повтор)

После выполнения разминки сделать по два спокойных вдоха и выдоха.

(РАЗРАБОТКА Кудрявцевой А.В.)

**Упражнения на укрепление мышц позвоночника.**

6. **Божественная поза**

 Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное.

Удерживайте позу 20-30 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кистями и спокойно подышите.

\*Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. При работе с детьми, во время занятий за партой, иногда заменяйте традиционное складывание рук на эту позу.


 7. **Поза лебедя**

Выполняется сидя или стоя. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимите вверх, не наклоняя туловище. Удерживайте позу в меру своих сил от 3 до 10 секунд**, руки резко поднимать нельзя.** Затем плавно опустите руки, отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

\*Поза помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

 **8. Поза перекреста**

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем постарайтесь сцепить пальцы за спиной в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте позу 10-15 секунд, затем опустите руки и отдохните .Повторите, меняя положение рук.

Если захват не получается, то используйте веревку или полотенце.

\*Поза улучшает состояние позвоночника при искривлении и других нарушениях осанки. Помогает восстановить мышцы плеча при их атрофии, полезна при бессоннице.

Мы с вами сделали только три упражнения, но их гораздо больше. В конце занятия я дам вам распечатки с другими упражнениями.

А теперь проведем физкультминутку и станцуем весёлый танец, который называется «Большая стирка».

 9. **Ритмический танец «Большая стирка**».( песня «Барбарики»)

И.П. – основная стойка

«Стирка белья»

1-2- с полуповоротом направо полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на носок. Рук выполняют имитирующие движения стирки белья, движения выполняются вдоль правой ноги.

3-4- прыжком повернуться налево и повторить движения к другой ноге.

«Полоскание белья»

1-4- приседая, на каждый счет, увести колени вправо-влево, вправо-влево. А руками выполнять имитирующие движения полоскания белья, руки отводятся в противоположную сторону коленям.

5-8- вставая, повторить движения рук и ног.

«Выжимание белья»

1-2- в стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой ногой, руки согнуты вперед, кисти в кулак, имитируют выжимание белья.

3-4-повторить другой ногой

«Встряхивание белья»

1-2- стойка, руки со взмахом вверх

3-4- полуприсед, руки расслабленно вниз

5-6- повторить 1-2

7-8- повторить 3-4

«Развешивание белья»

1-4- четыре шага вправо, руки наверху, имитируют движения «прищепок»

5-8- четыре шага влево, руки выполняют то же движение.

«Глажение белья»

1-2- стойка на обеих ногах, два пружинистых сгибания левой ногой, правая рука согнута перед собой, левая согнута за спиной. Руки имитируют глажение белья

3-4- повторить движения с другой ноги, поменяв положение рук

После танца два спокойных вдоха и выдоха. (сесть на стульчики)

А сейчас уделим внимание шейному отделу позвоночника и выполним упражнение «Да, нет, ай-я-я-яй». (разработка инст. Им.А.И.Герцена)

**10. «Да, нет, ай-я-я-яй».**

Упражнение выполняется сидя или стоя. Голова, шея и позвоночник на одной линии. (если сидя - ладони на коленях) При слове «да» голова медленно опускается вниз и медленно, спокойно возвращается в исходное положение. При слове «нет» - поворачивается влево – вправо, при замечании «ай-я-я-яй» покачивается в стороны. Каждое движение повторяется по 5-6 раз. Не делать резких движений, плечи не шевелятся.

\*Упражнение помогает справиться с головной болью, полезно при большой умственной нагрузке.

 **11. Дыхание очистительное – «царапание»**

Выполнять упражнение следует в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии. Сделайте хороший выдох, руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, затем интенсивный выдох со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами выполнять царапающие движения. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 5-6 раз.

\*Упражнение очищает дыхательные органы, усиливается приток к крови к грудной клетке, укрепляются мышцы рук. Происходит трансформация отрицательных эмоций в положительные.

После выполнения всех упражнений положите руки на стол, закройте глаза и спокойно подышите, удлиняя струю выдоха. Сосредоточьте внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

**Желаю всем иметь хорошую осанку!**