Мы, взрослые, в ответе за то,

насколько совершенна и полезна

будет система ребёнка в будущем.

Е. А. Аркин

Физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.

Чтобы сделать занятия разнообразными, интересными, полезными, целесообразно включить в них следующие упражнения:

- снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение;

- активизирующие и объединяющие двигательные и речевые центры мозга;

- способствующие профилактике мышечной слабости;

- на релаксацию.

*Упражнения, снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение.*

Такие упражнения – своеобразный мостик, переход от одного вида деятельности или активности к другому. Они улучшают способность ЦНС перестраиваться, приспосабливаться, подстраиваться к новым условиям и ритму деятельности, а также ослабляют негативные эмоции, особенно у гиперактивных детей.

Каждое упражнение выполняется 3-4 раза.

*«Циркачи»*

Циркачи – ловкачи,

Смелые ребятки.

Циркачи – ловкачи,

Встали по порядку.

Весело шагают,

Плечи расправляют

И, как балерина Катя.

Выступают на канате.

Выставить ноги, (скользя по полу) на носки, сделать круг (ногами), возвратиться в и.п.

*«Добрая кошка»*

У кошки мордочка усатая, полосатая.

Она проснулась и грациозно потянулась.

Грациозно выгнуть спину, голову поднять, протяжно произнести: «Мяу-у-у!»

*«Сердитая кошка»*

Сердитая кошка

Сидит на окошке,

По сторонам глядит

И грозно шипит.

Сидя на пятках, руки держать вдоль туловища, выполнить вдох, плавно выгнуть спину, голову опустить, произнести: «Ш-ш-ш!»

*«Наруби дров».*

Дрова рубить мы начинаем,

В коленях ноги не сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз

Дрова рубить ты не ленись.

На глубоком вдохе поднять руки над головой, ладони соединить в «замок», быстро и резко наклониться, опустить руки, произнести: «Ух!».

*«*Обхвати *плечи»*

Руки в стороны ставим,

Себя за плечи обнимаем.

Глубоко вдохнуть, резко обхватить руками плечи, выдохнуть, руки развести в стороны.

*«Разгоняем тучи»*

Руки вверх подняли дружно,

Начинаем их вращать,

В небе тучки разгонять.

Гоним их вперёд – назад

По двенадцать раз подряд.

Поочерёдно выполнить круговые вращения руками вперёд и назад сначала медленно, потом прибавляя темп.

*«Силачи»*

Посмотри, силач какой –

Поднял гирю над собой.

Ты будешь в цирке выступать,

Будешь штангу поднимать.

Согнутые в локтях руки держать у плеч, пальцы сжать в кулаки. Резко поднять руки вверх, пальцы растопырить, произнести: «Ш!».

*Упражнения, активизирующие и объединяющие двигательные и речевые центры мозга.*

Эти упражнения – своеобразная зарядка для нервной системы, помогающая сбросить напряжение. Помимо этого, они – хорошее средство профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Каждое упражнение выполняется по 3-4 раза.

*«Весёлый* паровоз*»*

Я – весёлый паровозик:

Чух-чух-чух.

Я везу жуков и мошек,

Бабочек и мух.

Загудел наш паровозик:

У-у-у-у-у-у.

Всех, кто сел в мои вагоны,

Повезу –у-у-у-у-у.

Изобразить паровоз, попеременно работая согнутыми в локтях руками, и произнести сначала: «Чух-чух-чух», затем: «У-у-у-у». Сделать резкий, короткий вдох и длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у».

*«Домашние птицы».*

Наши уточки с утра (сделать вдох)

Говорят всем: «Кря –кря-кря».

Приподнять согнутые в локтях руки («крылья»), сделать глубокий вдох. Выдыхая, опустить руки («Крылья») и произнести: «Кря-кря-кря».

Гуси серые ходили, (вдохнуть).

«Га-га-га», - они галдели, (выдохнуть).

Быстро курочки бежали, (вдохнуть).

«Ко-ко-ко», - они кричали, (выдохнуть)

Петух рано поутру

Всем поёт:

«Ку-ка-ре-ку!» (выдохнуть)

*«Эхо»*

Эхо слышится в лесу,

Все кричат: «Ау-ау!»

Сделать глубокий вдох, наклониться вперёд, выдохнуть, произнося «ау-ау» с разными интонациями.

*«Насекомые»*

Пчёлки сидят,

На цветочки глядят,

А жуки и мошки

Скачут на одной ножке,

И жужжат: «Ж-ж-ж».

Выполнить подскоки на месте со звуком «ж-ж-ж».

*Упражнения, способствующие профилактике мышечной слабости.*

Каждое упражнение выполняется в течение двух недель с постепенным усложнением по 3-4 раза.

*«Рыбки»*

В голубой водице

Плывут рыбы вереницей

Чешуей своей сверкая,

Кружится, играет стая.

Лечь на живот, ноги, голову и руки приподнять над полом, прогнуться и покачаться (сделать «рыбку»).

СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Относится к силовой части нагрузок, улучшает структурные характеристики мышц задней и передней поверхности тела.

*«Акробаты».*

Мы весёлые ребята

И зовётся – акробаты.

Любим прыгать, кувыркаться

И движеньем наслаждаться.

Сесть, обхватить руками колени, выполнить перекаты на спину, со спины в сед.

*Упражнения для мышц спины и живота.*

Активизируют волевые двигательные качества тела.

*«Лягушки»*

На реке живут лягушки-

Озорницы, веселушки.

Мы в лягушек превратимся,

С ними дружно порезвимся.

Попрыгать на месте, как лягушата.

*На усиление функции мышц сгибателей – разгибателей.*

Повышает их выносливость.

*«Достань тучку».*

На носочки встали мы

И повыше стали

И руками тучку

Ловко мы достали.

Встать на носочки, руки поднять верх, соединить ладошки.

*На координацию движений и для укрепления мышц ног.*

Улучшают эластичность сосудов и нормализуют мышечный тонус.

*«Бусинки»*

Бусинки весёлые

Покатились в стороны.

Мы их дружно соберём

И в шкатулку отнесём.

Лечь на живот, руки вытянуть, не касаясь ладонями пола, выполнять перекаты с живота на спину.

*Для укрепления мышц рук, ног, спины; на гибкость и координацию движений.*

Улучшает работу вестибулярного аппарата.

*«Паровоз»*

Загудел наш паровоз

Он вагончик повёз.

«Пых- чу, пых –чу,

Я на месте не стою».

Из и.п. сидя, ноги согнуть в коленях, руки в локтях прижать к туловищу. Двигаться вперёд на ягодицах, помогая себе только ногами. То же выполнить назад.

*Для мышц спины, живота, ног.*

Усиливает приток крови к грудной клетке, стимулирует работу двигательной системы.

*«Умный ёжик»*

Колючий ёж лежит на спинке,

Его ты в руки не возьмёшь –

В клубок свернётся хитрый ёж.

Лечь на спину, подняться в сед, сгруппироваться, обхватив колени руками, голову прижать к груди.

*Для укрепления мышц плечевого пояса, спины и живота.*

*«Добрый слон»*

По дорожке слон идёт,

В хоботке цветы несёт.

На него мы поглядим

И за ним всё повторим.

Походить на высоких четвереньках, ноги в коленях не сгибать.

*Для мышц спины, ног, ягодиц*.

Улучшает работу кишечника и органов малого таза.

«*Скамеечка*»

Лечь на спину, не отрывая плеч и ступней от пола, приподнять туловище на 3-4 с.

*Упражнение на укрепление мышц тазобедренного сустава.*

Способствует укреплению мышц тазобедренного сустава, подколенных связок, мышц области голеностопного сустава, усиливает каркасные мышцы спины с изменением функций мышц плечевого пояса.

*«Ладошки»*

Ах, ладошки, вы ладошки!

За спиною прячем вас.

Постоим мы так немножко.

А потом покажем вас.

Это нужно для осанки,

Это точно! Высший класс!

Встать прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Спину выпрямить, лопатки соединить.

*Для коррекции осанки.*

*«Весёлые медвежата»*

Мишка очень любит мёд,

Быстро он к нему идёт.

Мёд ему сегодня нужен:

Он спешит к себе на ужин.

Руки расставить в стороны, походить, переваливаясь с ноги на ногу на полусогнутых ногах, как «медведи».

*Для мышц ног.*

Укрепляет мышцы ног и улучшает координацию движений с переносом веса тела на одну опорную ногу.

*«Самолёт».*

Самолёт, самолёт

Отправляется в полёт.

Производим мы посадку,

Наш полёт проходит гладко.

Из и.п. сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки расставить в стороны.

*-*