Оздоровительная гимнастика.

Инструктор по физической культуре

Оздоровительная гимнастика – это система упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

 Программа занятий по методике оздоровительной гимнастике включает упражнения ЛФК, корригирующей гимнастики, упражнения на фитболах, большое внимание уделяется правильному дыханию. Занятия проводятся под музыку, состоят из трёх частей – разминки, основных видов движений, подвижной игры. Оздоровительной гимнастикой можно заниматься с четырёх лет. Она практически не имеет ограничений по здоровью. Занятия проводиться  индивидуально или с подгруппой детей.

**ПРОБЛЕМА**

Раскрыть влияние занятий оздоровительной гимнастикой на формирование основных физических качеств дошкольников и выявить общий оздоровительный эффект при использовании данной технологии.

**Цель проекта:**

* Оказание общеукрепляющего воздействия на организм.
* Осуществлять своевременную коррекцию предпатологического состояния.
* Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
* Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
* Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
* Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

**Задачи:**

* сохранение и укрепления  здоровья дошкольников;
* нормализовать трофические процессы;
* создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
* способствовать правильному взаиморасположению частей тела;
* систематически закреплять навык правильной осанки;
* выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности;
* воспитание сознательное отношение к сохранению своего здоровья.

**Тип проекта:**

* по доминирующей в проектной деятельности: оздоровительный,    игровой
* по времени проведения: длительный

**Участники проекта:**

* - дети, воспитатели, родители воспитанников

**Основные формы реализации:**

* Утренняя гимнастика.
* Самостоятельные занятия (ортопедические минутки).
* Занятия в кружке «Крепыш».
* Оснащение предметно-развивающей сферы оборудованием для реализации проекта.
* Работа с родителями.

**Методическое обеспечение:**

1. Алямовская В.Г. Программа «Здоровье» / Нижний Новгород 1992г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет./Ь.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Васильева М.А. «От рождения до школы» Программа воспитания и обучения в детском саду/ М.:«Мозаика-синтез» 2010г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников(при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей/О.В. Козырева. – 2-е изд. – М: Просвещение, 2005.
5. Леонтьева М.А. «У меня спина прямая» М. 2005г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Конспекты оздоровительной гимнастики./М.:МАЗАИКА-СИНТЕЗ,2010.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий./ М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
8. Погадаев Г.И. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей./ М.: Школьная Пресса, 2003.
9. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий./ авт. сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Мишина. – Волгоград: Учитель, 2011.

**Материально – техническое обеспечение**

* физкультурный зал
* оборудование (мячи, скакалки, кубы, разной высоты, дуги, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ленты, султанчики, мешочки с грузом,  сухой бассейн, батуты, коврики, фитболы, обручи, корригирующие дорожки, мячи – «Су-Джок», природный материал )
* музыкальный центр
* фонотека

**Предполагаемый результат**

* Укрепление здоровья ребенка в целом, снижение общей заболеваемости
* Приобретение навыков красивой правильной осанки
* Приобретение навыков правильного дыхания
* Приобретение навыков правильной постановки стопы
* Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, выносливость)
* Повышение интереса к занятиям физической культурой.

***1 этап, теоретический***

01.09.2013. -  15.09.2013г.

* определение проблемы
* определение цели и задачи

***2 этап, подготовительный***

(разработка проекта)

15.09.13 - 15.10.13г.

* определение методов работы;
* подбор методической литературы, конспектов    занятий, иллюстративного материала.
* подбор физкультурного оборудования
* подбор музыкальных произведений;
* проведение предварительной работы с родителями;
* составление перспективного плана мероприятий**.**
* разработка диагностики

***3 этап, практический***

(выполнение проекта)

15.10.13  - 15.05.14 г.

* организация практической работы с детьми;
* формирование устойчивого интереса,  положительного отношения дошкольников к занятиям;
* формирование системы  элементарных знаний о значении занятий оздоровительной гимнастикой для организма;
* развитие основных физических качеств;
* формирование практических навыков физической деятельности;
* работа над формированием навыков правильной осанки, правильной постановки стопы, дыхания;
* воспитание волевых качеств, внимания, самоконтроля, ответственности.
* работа с родителями  воспитанников: наглядное информирование, открытые  просмотры, консультации.

Оздоровительная гимнастика

Разминка

Упражнения

ЛФК

Подвижные игры

Дыхательная гимнастика

Игровые задания

Занятия на тренажерах и фитболах

***4 этап, заключительный***

(аналитический)

15.05.2014 – 31.05.2014 г.

* Подведение итогов реализации проекта
* Анализ достижения поставленной цели и получаемых результатов
* Обобщение результатов работы, формулировка выводов

**Консультация для воспитателей**

Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

**Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.**

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных *(физиологических)* изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб *(лордоз)* позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

* Своевременное правильное питание;
* Свежий воздух;
* Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
* Оптимальная освещённость;
* Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
* Привычка правильно сидеть за столом;
* Расслаблять мышцы тела;
* Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Высота стола** должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. **Высота стула** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. **Садиться на стул нужно так,** чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*. **Расстояние** между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см *(ребром проходит ладонь)*, голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким *(ватным)* и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысоко. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
* Упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек. , расслабление - от 6 до 12 сек.
* Упражнения с предметами на голове *(кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками)*, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

**Консультация для родителей по плоскостопию**

**ПЛОСКОСТОПИЕ**

        Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и  мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5-10 раз.

4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).

5. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.

6. Катание обруча пальцами ног так же поочерёдно – в течение 2-4 минут.

7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.

8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками – повторить 8-10 раз.

9. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.

10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут – проводить упражнение поочерёдно одной и другой ногой.

Во всех случаях лечения и профилактики плоскостопия занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических  упражнений     дает прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Помимо специальных упражнений, большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой или резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см, для подростков – 3-4 см. Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в домашних учреждениях.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в тёплое время года ходить босиком по грунту, вплоть до бега по снегу закалённым, в зимний период года кататься на коньках и лыжах. Рекомендуются также различные подвижные игры.

**Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 4-7 летнего возраста.**

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

**Упражнения в ходьбе по кругу**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки *(25-30 шагов)*.

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра *(руки на поясе)* 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках *(руки вверх, "в замке")* 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг *(руки на поясе)*: "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

**Упражнения в положении "стоя"**

**"Воробышек**". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

**"Лягушонок".** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам *(ладони вперед, пальцы врозь)* и, говоря хором "квакв", вернуться в И. П. *(4-6 раз)*.

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

**"Большие круги**". Круги назад выпрямленными в стороны руками *(кисти сжаты в кулаки)* - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

**"Мельница".** Поочередное приведение рук за затылок и спину *(6-8 раз)*.

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

**"Резинка**". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П. , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

**"Вместе ножки - покажи ладошки".** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П. , расслабляя мышцы рук *(4-6 раз)*.

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**"Потягивание".** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П. , расслабив руки *(4-8 раз)*.

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Упражнения в положении "лежа на спине"**

**"Здравствуйте - прощайте".** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. *(6-8 раз)*.

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

**"Волна**". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги *(4-6 раз)*.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты,

**"Пляска**". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

**Упражнения в положении "лежа на животе"**

**"Воробышек**". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам *(5-8)* раз.

Голова приподнята.

**"Рыбка**". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. *(3-4 раза)*.

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

**"Лягушонок".** Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Построение, ходьба обычным шагом *(1-2-3 круга)*.

Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении

Н**ЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТЗАЛЕ**

ДОРОЖКА  -  БРУСОК  (ШИРОКАЯ)

ДОРОЖКА  -  БРУСОК  (УЗКАЯ)

ДОРОЖКА  - ЛЕСЕНКА

                                                                                                                                                           ДОРОЖКА – «ЗИГЗАГ»

МАТЫ -  МИШЕНИ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Нестандартное оборудование изготовлено из листа поролона толщиной  5 – 6 см, который разрезан на несколько полос в зависимости от ширины дорожки  и обшито дерматином. Оно малогабаритно, универсально, легко трансформируется при минимальной затрате времени.

В комплект оборудования входит (см. рисунок):

**1) Дорожка – брусок** (широкая - ширина – 20 см. длина 8 м.)

**2) Дорожка – брусок** (узкая - ширина – 15 см. длина 8 м.)

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ходьба по дорожке с различным положением рук;

- ходьба приставным шагом правым и левым боком;

- бег по дорожке;

- прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, на месте и с продвижением вперед, спрыгивая с дорожки и запрыгивая на нее, через дорожку боком;

- ползание на четвереньках, на ладонях и ступнях;

-ходьба с подлезанием под дугу, поставленную на дорожке;

-ходьба и бег змейкой между пособиями, установленными на дорожку на расстоянии 1 – 1,5 м, с перешагиванием через дорожку.

**3) Дорожка – лесенка** (каждый брусок шириной 15 – 20 см, длиной 50 см, на торцах сквозь отверстия продет шнур). Зацепив концы двух параллельных шнуров за крюки, закрепленные на плинтусах противоположных сторон зала, получаем дорожку – лесенку. Путем перемещения брусков по шнурам дорожку можно удлинять или укорачивать.

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ходьба и бег через препятствия, высоко поднимая колени;

- ходьба и бег по брускам;

- прыжки через бруски и по брускам на двух или на одной ноге.

Дорожка легко трансформируется в вертикальную стену из брусков, прикрепляется к вертикальным стойкам.

            Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ползание на четвереньках под низко натянутым шнуром;

- подлезания в ворота из брусков;

- катание мячей в парах сквозь ворота из брусков;

**4) Дорожка «зигзаг»** (ширина 18 см, длина 6 м, размах волн 40 см) Дорожка используется для развития ловкости, закрепления навыков равновесия, профилактике плоскостопия и косолапости. Рекомендуются упражнения аналогичные тем, которые выполняются на дорожке – бруске.

**5) Маты – мишени**в чехлах из дерматина (80 х 80см), одна из сторон разрисована под мишень. Используется вместо щитов мишеней. Маты вешаются на шведскую стенку на S- образные крюки. Мяч, попадая в такую мишень,  не отскакивает в сторону, а падает вниз и катится назад к ребенку.

             Использование нестандартного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать силовую и общую выносливость мышц тела, укреплять опорно-двигательный аппарат, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  ЗАНЯТИЯ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

***ЦЕЛЬ:*ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, ПЛОСКОСТОПИЯ И  КОСОЛАПОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

***Задачи:***

1.Развивать координацию движений и продолжать формировать навык правильной осанки.

 2. Повышать общую и силовую выносливость мышц туловища и нижних конечностей.

 3. Снять утомление с мышц голеностопного сустава, массированием рефлекторных зон стопы.

4.Воспитывать морально – волевые качества, чувства коллективизма, дисциплинированности.

***Пособия и инвентарь:***

  Короткие палочки по количеству детей, прямая поролоновая дорожка, поролоновая  дорожка «зигзаг», массажная дорожка, 6 поролоновых брусков, 2 обруча (для эстафеты),  мелкие камушки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дози-ровка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 5мин. |  |  |
| **1** | Вход в зал, построение на массажной дорожке, приветствие. | 15 сек. | Средн. | В шеренгу по 1, проверка осанки. |
| **2** | Ходьба, взять палочки | 10 сек. | Средн | В колонне по 1, |
| **3** | Ходьба на носках, палочка за головой | 35 сек. | Средн | Голову не опускать, локти в стороны |
| **4** | Ходьба в полуприседе на носочках, палочка за спиной | 35 сек. | Средн | Вперед не наклоняться |
| **5** | Ходьба на пятках, руки так же | 35 сек. | Средн | Спина прямо |
| **6** | Перекаты с пятки на носок | 35 сек. | Средн | Подниматься выше |
| **7** | Ходьба, перестроение в круг | 15 сек. | Средн |  |
|  | **Основная часть** | 20 мин. |  |  |
| **1** | ***Общеразвивающие упражнения с короткими палочками*** | 4 мин. |  |  |
| *1* | «Потянуться». И. п. – стойка, палочка внизу. 1 – 3 палочку вверх, сильно потянуться, посмотреть на палочку, встать на носки, вдох, 4 – и. п. – выдох. | 6 раз. | Медл. | Держать равновесие |
| *2* | И. п. – о. с. 1 – наклонить голову вниз, 2 – прямо, 3 – назад, 4 - прямо, 5 –поворот головой вправо, 6–и. п., 7 –то же влево, 8 –и. п. | 6 раз | Медл. | Следить за осанкой  Палочка в руке внизу |
| *3* | И. п. – то же. 1 – наклон головы вправо, 2 – и. п,3 – 4–то же влево. | 8 раз | Медл. | То же |
| *4* | И. п. – стойка, палочка горизонтально внизу, 1 – 2 – перенести правую ногу через палку, 3-4- то же левой; 5 – 8 – вернуться в и. п. | 6 раз | Медл. | Палочку не отпускать |
| *5* | И. п.: стоя на коленях, палочка за спиной в прямых руках. 1 – 3 – прогнуться назад, коснуться пяток  - выдох; 4 – и. п. - выдох | 8 раз | Медл. | На пятки не садиться |
| *6* | И. п. – сидя, палочка вертикально зажата между стопами, руки упор сзади. 1 – согнуть ноги, поставить палочку, 2 – опустить ноги, разводя в стороны; 3 – согнуть ноги, зажать палочку между стоп; 4 – вернуться в и. п. | 6 раз | Средн. | Стараться, чтобы палочка не падала |
| 7 | И.п. – сед, упор сзади. Сгибаем и разгибаем пальцы ног. | 12 раз | Средн. | Спина прямая |
| 8 | И. п. – то же. 1 – согнуть стопу, 2 – разогнуть стопу. | 6 раз | Медл. | Стопу тянуть сильнее |
| 9 | И. п. – то же. 1 – развести стопы в сторону, 2 – и. п. | 8 раз | Средн. | Пятки вместе |
| 10 | И. п. – то же. Катаем палочку стопой одной ноги, другой, двумя. | 20 сек. | Медл. | Не сутулится |
| **2.** | Ходьба, построение на массажной дорожке в шеренгу. | 10 сек. |  | Положить палочки |
| **3.** | Упражнение «Гусеница». И.п. – стоя на полу босиком. Продвигаются вперед за счет сгибания и разгибания пальцев ног. | 20 сек. | Медл. | Одновременно двумя ногами |
| **4** | ***Основные виды движений****Упражнения на поролоновых дорожках:* | 6 мин. |  | В колонну по одному, босиком, поточно |
| *1* | Ходьба по поролоновой дорожке | 1 раз |  | Сохранять осанку |
| *2* | Ходьба по дорожке «зигзаг», стопы разворачиваем наружу | 1 раз |  | Следить за постановкой стоп |
| *3* | Прыжки на 2-х ногах по дорожке | 1 раз |  | Энергично отталкиваться стопами |
| *4* | См. 2 | 1 раз |  |  |
| № | Части и содержание занятия | Дозировка | Темп | Организационно-методические указания |
| *5* | Перекаты по дорожке | 1 раз |  | Держать равновесие |
| *6* | См.2 | 1 раз |  |  |
| *7* | Семенящий бег по дорожке | 1 раз |  | Шаги чаще |
| *8* | См.2 | 1 раз |  |  |
| *9* | Ходьба на ладонях и ступнях, руки на дорожке, ноги на полу | 1 раз |  | Ноги в коленях не сгибать |
| *10* | См.2 |  |  |  |
| **5** | Игра «Собери камушки» | 1,5 мин. | Быстр. | Собирают мелкие камушки пальцами ног. |
| **6** | Перестроение в 3 колонны | 10 сек. |  | Дежурные и воспитатель убирают оборудование. |
| **7** | Эстафета « Перейди болото» | 1 раз | Быстр. | Переставляя поролоновые бруски, переходим «болото» до обруча и обратно |
| **8** | П / игра «Сделай правильно» | 1 раз | Быстр. | Соблюдать правила игры |
|  | **Заключительная часть** | 3 мин. |  |  |
| **1** | Ходьба по массажной дорожке | 10 сек. | Медл. | Следить за осанкой |
| **2** | Построение в шеренгу |  |  |  |
| **3** | Упражнение на укрепление сводов стопы. И. п. – сед скрестив ноги («по-турецки»), руки за голову.1 – встать, ноги скрестно, 2 – и. п. | 8 раз | Медл. | Держать равновесие |
| **4** | Подведение итогов | 10 сек |  |  |

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**В  ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

***ЦЕЛЬ:* ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ  ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

***Задачи:***

1. Учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык самостоятельного показа упражнений, развивать творческую активность.
3. Повышать общую силовую выносливость, мышц туловища и нижних конечностей.
4. Профилактика плоскостопия и косолапости.
5. Воспитывать чувства товарищества и ответственности в коллективных действиях.

***Пособия и инвентарь:***

Пластиковые бутылочки (400 гр.) по кол-ву детей, прямая поролоновая дорожка, дорожка «зигзаг», горизонтальная лестница, массажная дорожка, канат, 2 больших мяча, массажеры на полгруппы детей, палочки для массажа на полгруппы детей, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дози-ровка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 4 мин. |  |  |
| 1 | Вход в зал, построение, приветствие. | 20 сек. |  | В колонну по одному |
| 2 | Ходьба в колонне по одному | 15 сек. | Средн | Взять бутылочки |
| 3 | Ходьба на носках, бутылочку вверх | 20 сек. | Средн | Руки прямые |
| 4 | Ходьба на пятках, бутылочка за спиной | 20 сек. | Медлен. | Локти назад, спина прямая |
| 5 | Ходьба скрестным шагом правым и левым боком, бутылочка за спиной. | 40 сек. | Средн. | Ноги чередовать, сохранять правильную осанку |
| 6 | Ходьба, высоко поднимая колени, опуская бутылочку на колено. | 20 сек. | Средн. | Поднимать руки вверх прямые |
| 7 | Ходьба перекатом с пятки на носок, бутылочка за спиной. | 20 сек. | Средн. | Держать спину прямо. |
| 8 | Ходьба в колонне по одному, поставить бутылочки на пол | 20 сек. | Средн. | Соблюдать дистанцию |
| 9 | Легкий бег на носках, «змейкой» между бутылками | 40 сек. | Быстр. | Бутылочки не задевать |
| 10 | Ходьба в колонне по одному | 10 сек. | Средн. | Восстановить дыхание |
| 11 | Построение в круг около своей бутылочки | 20 сек. |  | Разомкнуться на длину рук |
|  | **Основная часть** | 23  мин |  |  |
| ***1.*** | ***ОРУ с бутылочкой и без предметов*** |  |  |  |
| *1* | И. п.– о.с.1- наклон головы вниз; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4- и.п.; 5 – поворот головы вправо; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же влево. | 4 раза. | Медлен. | Спину держать прямо |
| *2* | И. п. – о. с. 1 – наклон головы в сторону; 2 –и.п.; 3- 4 - то же влево | 4 раза | Медлен. | Стараться ухом достать плечо |
| *3* | И. п. – узкая стойка ноги врозь, голову вниз. Повороты головы в сторону, касаясь подбородком груди. | 6 раз | Медлен. | Туловище вперед не наклонять |
| *4* | И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки за голову .1 – 3 – наклонить голову вниз, локти вперед, живот втянуть; 4 – и.п. | 4раза | Медлен. | Туловище вперед не наклонять |
| *5* | И. п. – то же, бутылочка  внизу. 1 – 3 – встать на носки, бутылочку вверх - потянуться – вдох; 4 -  и.п. - выдох | 4  раза | Медлен. | Руки прямые, следить за осанкой |
| *6* | И. п.  – то же руки в стороны, бутылочка в правой руке, 1 – руки вперед, переложить бутылочку в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – 4 то же в правую. | 2 раза | Средн. | Корпус назад не отклонять |
| 7 | И.п. – то же. 1  -  руки назад, переложить бутылочку за спиной в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – 4 то же в правую. | 2 раза | Средн. | Вперед не наклоняться |
| 8 | И. п. – то же, бутылочка внизу за спиной.1 – наклон вперед, бутылочку вверх; 2 - и.п. | 6 раз | Средн. | Голову не опускать, смотреть вперед |
| 9 | «Кошечка». И.п. – стоя на четвереньках, прогнуть спину – «Добрая кошечка». 1 - выгнуть спину вверх, опустить голову вниз – «Сердитая кошечка» - выдох. 2 – и.п.- вдох | 4 раза | Средн. | На пятки не садиться |
| 10 | « Кошечка пролезает по забор» И.п.- то же. 1 – 3 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, продвинуть корпус вперед, касаясь поочередно грудью и животом пола. 4 – и.п. | 4 раза | Средн. | Подбородком пол не задевать |
| *11* | «Черепашка». И.п. – сидя на пятках, наклониться вперед, прижать грудь к бедрам, руками обхватить колени. 1 – 3 – вытянуть руки вперед, сильно потянуться – вдох; 4 – и.п. - выдох | 4 раза | Медлен. | Ягодицы от пяток не отрывать |
| *12* | И.п. – стоя на четвереньках. 1 – поднять вверх правую руку, левую ногу, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 - 4 – то же левой рукой, правой ногой. | 4 раза | Средн. | Ногу в колене не сгибать |
| *13* | «Рыбка». И.п. – лежа на животе, бутылочку вверх. 1 – поднять одновременно ноги и бутылочку вверх , прогнуться – вдох; 2 – и.п.- выдох | 4 раза | Средн. | Руки и ноги прямые |
| *14* | И.п.- то же, бутылочку за голову. 1 – поднять корпус вверх, прогнуться – вдох; 2 – и.п. – выдох. | 4 раза | Средн. | Локти в стороны |
| *15* | И.п. – то же, бутылочку вверх. 1 – 3 – сильно потянуться руками вверх, ногами вниз – вдох; 4 – и.п. - выдох | 4 раза | Медлен. | Руки и ноги от пола не отрывать |
| *16* | И.п. - лежа на спине, бутылочка вверху. 1 – поднять правую ногу вверх, достать бутылочкой колено, голову к груди – выдох. 2 – и.п. – вдох; 3 – 4 – то же левой | 2 раза | Средн. | Нога прямая |
| *17* | И.п. – то же, бутылочка внизу в правой руке. 1 – прогнуться, опираясь на затылок, плечи и пятки, переложить бутылочку под спиной в левую руку – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 – то же в правую. | 2 раза | Средн. | Прогибаться сильнее |
| **3.** | Ходьба в колонну по одному | 20 сек. | Средн. | Убрать бутылочки |
| **4.** | ***Основные виды движений****(круговая тренировка)*  ***1-ый круг*** | ***1 раз*** |  |  |
| *1* | *Ходьба по массажной дорожке* |  | Средн. | Сохранять осанку. |
| *2* | *Ходьба по дорожке « зигзаг», разворачивая стопы наружу* |  | Средн. | Правильно ставить стопу |
| *3* | *Бег с высоким подниманием колен по прямой дорожке* |  | Быстр. | Чаще работать ногами |
| *4* | *Ходьба по рейкам горизонтальной лестницы* |  | Средн. | Сохранять равновесие |
| *5* | *Ходьба по канату приставным шагом, носки на канате, пятки на полу, руки на поясе* |  | Средн. | Сохранять правильную осанку, локти назад |
|  | ***2-ой круг*** |  |  |  |
| *1* | *То же* |  |  |  |
| *2* | *То же* |  |  |  |
| *3* | *Прыжки по прямой поролоновой дорожке ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед.* |  | Средн. | Энергично отталкиваться ногами |
| *4* | *То же* |  |  |  |
| *5* | *То же, но носки на полу, пятки на канате* |  |  |  |
| **5.** | Перестроение в шеренгу по одному на массажной дорожке, расчет на «1» и «2» | 15 сек. |  |  |
| **6.** | Перестроение в две колонны п /игра «Колобок» | 1 раз | Быстр. | Соблюдать правила игры |
| **7.** | Силовые упражнения по выбору и показу детей («Тачка», «Ходьба на руках», упражнение на брюшной пресс и на спину в парах, «упор присев – упор лежа») |  |  | Дозировка, темп и правильность выполнения контролируется педагогом |
|  | **Заключительная часть** | **3 мин** |  |  |
| *1*  *2* | И. п. – сидя на скамейке. Массаж стоп с помощью массажеров  И.п. – то же. Катать палочку стопами ног. | 1 мин.  1 мин. | Медлен.  Медлен. | Выполняется, по подгруппам через 30 сек. меняются местами. |
| *3* | Построение в шеренгу, подведение итогов занятия | 40 сек. |  | Проверить осанку |
| *4* | Выход из зала по массажной дорожке | 20 сек. | Медлен. | Следить за осанкой |

**Описание игр используемых в приведенном выше занятии.**

.

***Эстафета «Перейди болото»***     5 – 7 лет

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

***Игра «Колобок»***   5 – 7 лет

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному  на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом  вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

**Открытое занятие для родителей**

**Наш друг – Фитбол.**

**Программное содержание.** Продолжать укреплять здоровье детей, формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки, развивать тактильную и мелкую моторику рук, цветовосприятие, координацию ножных мышц, воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.

**Оборудование.**Сухой бассейн, фитболы по количеству детей, корригирующие дорожки, парашют.

**Ход занятия**

/Дети входят в зал, строятся в шеренгу./

**Инструктор.**Здравствуйте ребята. Сегодня у нас гости. Давайте попреведствуем и улыбнемся гостям.

Итак, начинаем наше занятие.

**I Вводная часть**

**Инструктор.**Направо! В обход по залу шагом марш.

Дети выполняют:

1) ходьбу друг за другом;

2) на носках, руки вверху;

3)на пятках, руки за головой

4) ходьбу по корригирующим дорожкам;

5) бег;

6) ходьбу в медленном темпе.

/По худу движения берут фитболы./

**II Основная часть**

1. И.п.: сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Легкие покачивания вверх-вниз.(30 с , следить за осанкой)

2. И.п.: сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох.(4-6 раз)

3. И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выпрямить правую ногу вперед, коснуться пяткой пола, вернуться в и.п. То же другой ногой. (4-6 раз)

4. И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. Откатывая мяч вперед от себя, наклон туловища вперед, потянуться за мячом. Спина прямая, голова опущена между руками. Вернуться в и.п.(4-6 раз, темп медленный, на пятки не садиться.)

5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Махом рук вперед сесть, медленно вернуться  в и.п.(4-6 раз, следить за дыханием.)

6. И.п.: лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Поднять прямую правую руку вверх – вперед, вернуться в и.п. Тоже другой рукой.(4-6 раз).

7. Повторить первое упражнение.

**III Заключительная часть**

***Игровые упражнения в сухом бассейне***.

**Инструктор.**А сейчас мы  с вами поиграем в сухом бассейне.

1.«Воронки». И.п.: стоя вокруг бассейна у своего сектора. Наклониться, опустить правую руку в бассейн, выполнить вращение, выпрямиться,  потянуться. То же, другой рукой. То же, двумя руками.

2. «Волны». И.п.: сидя в бассейне. Разгребать шарики, сгребать шарики.

3. «Дотянись». И.п.: сидя в бассейне. Достать под шариками носки ног. 2-3 раза.

4. «Самый ловкий». И.п.: сидя в бассейне. Набрать как можно больше шариков красного (синего, зеленого, желтого) цвета.

**Инструктор.** А теперь мы поиграем с парашютом.

*Игра* «Парашют»

**Анализ  занятия**

**Инструктор.** Молодцы ребята. Вы сегодня все были сильными и ловкими.

**ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**«Путешествие к Коралловым рифам»**

**Цель:** Профилактика нарушений осанки и плоскостопия

**Задачи:**

1. Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.
2. Формирование стойкого навыка правильной осанки.
3. Воспитание сознательного отношения к своей осанке.

**Оборудование:**3 дорожки здоровья, 5 мешочков с песком, 6 массажных ковриков, тоннель, специальные ванночки «кораблики» с мелкими игрушками.

 /*Дети занимаются в носочках или босиком.*/

**Ход занятия**

/Дети заходят в зал и строятся./

**Инструктор:**Сегодня на нашем занятии присутствуют гости. Давайте их поприветствуем… Кто скажет, какое у нас сейчас будет занятие? [*ответы детей*] А для чего нужны такие занятия? [*ответы детей*] Правильно, ребята. Но наше занятие будет не простым. Сегодня мы совершим с вами путешествие к «Коралловым рифам».

1. А сейчас мы отправляемся в порт для погрузки на корабль. Направо! По внутреннему кругу шагом марш!

- руки вверх, на носках;

- руки за голову, на пятках;

- руки на пояс, на внешних сторонах ступни;

Переходим на дорожку здоровья.

1. Ребята, мы пришли к нашему кораблю. Прежде, чем отправляться в дальний путь, надо погрузить корабль. Приступаем к погрузке. /*Дети встают каждый на свой коврик, снимают носки и собирают мелкие игрушки пальцами ног на свои «кораблики»*/.
2. Наш корабль отправляется к «Коралловым рифам». /*Дети ложатся на спину, головой в круг к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90˚ -  это  штурвал*/.

* Право руля! /*Дети опускают прямые ноги вправо*/.
* Лево руля! /*То же влево, повторить по 4 раза в каждую сторону*/.
* Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла – кораллового острова, где нас ждут интересные приключения. /*Дети выполняют упражнение велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 16 раз*/.
* Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад.
* Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь – какая красота! /*Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе*/.
* В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным миром. Поплаваем в этой воде. /*Дети выполняют движения стиля брасс 8 – 10 раз, 2 – 3 подхода*/.
* Как хочется заглянуть в глубины морские,

Там увидишь друзей ты тьму,

Больших и маленьких – разных,

Но очень своеобразных. (М. Гомболи. Океан)

/*Дети поднимают руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные  «ножницы» («плавание подводой») 8 раз, повторить 2 – 3 раза. В паузе отдыха «скользят под водой»*/.

* Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть – «Я на солнышке лежу» /*Перекаты с живота на спину*/. Из чистого песка строим замок. /*Дети переворачиваются на живот и «сгребают песок» на счет  1 – 8, 9 – 10 – «крокодил», повторить 2 – 3 раза*/.
* На солнышке жарко, пора и в воду./*Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами вертикальные «ножницы» 8 – 10 раз, переворот на спину, лежат, отдыхают. Повторить 3  раза*/.
* На дне морском живут большие раки – лангусты.

1. Игра – эстафета средней подвижности  «Быстрые лангусты». Повторить  2 – 3 раза. Правила игры.  Дети  делятся на две команды и встают на четвереньки на стартовых линиях ногами вперед. Расстояние  7 – 8 метров. По сигналу инструктора, капитаны команд начинают быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды  и продолжают движение до противоположной стороны. Выигрывает  команда, игрок которой первым пересекает линию старта/финиша. Во время движения смотреть вперед и не оборачиваться. Инструктор следит за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремленные лангусты.
2. Игра малой подвижности «Голодная акула». Игра продолжается 1 – 2 минуты. Правила игры. Дети лежат на спине. Руки вдоль туловища – они «рыбки», инструктор – «акула». По сигналу инструктора «рыбки» быстро работают «хвостами» (движения стопами вправо-влево), чтобы не попасть в пасть «акулы». Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается пока большая часть детей не будет поймана. Отмечаются самые быстрые рыбки.
3. Заключительная часть. Комплекс «Цветок лотоса».

* Ну вот, наше путешествие подходит к концу. Но мы ещё успеем посмотреть как расцветает цветок лотоса. Итак, сядем вокруг озера.  /*Дети садятся в круг или в шахматном порядке, ноги скрестно, ладони положить на колени раскрытыми вверх*/.
* Наступило  утро. /*Дети складывают ладони перед грудью*/.
* Цветок лотоса раскрылся. /*Ладони раскрыть вверх – «Цветок лотоса»*/.
* Подул ветер, цветок лотоса закачался. /*Покачивания из стороны в сторону, не отрываясь от пола. Спина должна оставаться прямой*/.
* Прилетела бабочка. /*Плавные махи руками – «крылья бабочки»*/.
* Села на цветок и стала его нюхать. /*Наклон вперед с прогибом – вдох, выпрямиться – выдох, повторить 4 – 5 раз*/.
* Подул ветер, цветок лотоса закачался. /*Покачивания из стороны в сторону, не отрываясь от пола. Спина должна оставаться прямой*/.
* Бабочка улетела. /*Плавные махи руками – «крылья бабочки»*/.
* Наступил вечер и цветок лотоса закрылся. /*Сложить руки перед грудью, соединив ладони*/.
* Вот и завершилось наше путешествие. Попрощайтесь с нашими гостями… До свидания, ребята.

**Присоединяйтесь!**