**Использование элементов психогимнастики на занятиях физкультуры с детьми дошкольного возраста**

Одна из ведущих задач по физическому воспитанию является укрепление физического, психического здоровья детей. Обеспечение тесной связи физического, психического и умственного развития.

С учетом особенностей развития детского организма данную задачу можно определить более конкретно, как совершенствование деятельности центральной нервной системы. Создание условий для совершенствования психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения). Использование приобретенных знаний и навыков в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность. И здесь немаловажно с каким настроением ребенок приходит на занятия физкультуры, есть ли у него желание заниматься.

Я считаю, что создать у ребенка хорошее настроение, вызвать желание заниматься, добиться хороших результатов можно при использовании тематических физкультурных занятий с элементами психогимнастики.

Проведение тематических физкультурных занятий, утренней гимнастики с элементами психогимнастики помогают развивать не только физические качества и умения, но и проводить **коррекцию познавательной речевой и эмоциональной сферы психики ребенка.**

В ходе овладения физическими упражнениями дошкольники постепенно приобретают способность управлять работой своих мышц:

* выполнять движения в заданной амплитуде, в нужном направлении, с необходимыми усилиями, в определенной последовательности;
* учатся напрягать одни группы мышц и расслаблять другие;
* действовать в указанном темпе, используя определенное пространство.

Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих “психических заноз”. При произвольном воспроизведении эмоций могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины напряжения у некоторых детей.

Включениев физкультурные занятия элементов психогимнастики помогает создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, закомплексованность, снять усталость, преодолеть застенчивость, робость. У детей развиваются более быстро навыки концентрации, пластики, координации движений.

Упражнения сопровождаются опорными сигналами (зрительными ориентирами), показом упражнений и имитацией.

Путем имитаций дети самостоятельно воспроизводят виденное в окружающей обстановке, при этом ребенок приобретает известное умение распоряжаться своими силами. Показ и имитация оказывают различное воздействие на приобретение навыка. Подражая явлениям и объектам окружающей действительности, ребенок способен определить какая часть тела может наиболее точно передать наблюдаемое движение, в каком направлении должно быть произведено действие, с какой амплитудой следует его выполнять. Цель моей работы - улучшить качество выполнения движений, научить выделять характерные позы и движения различных животных, растений, наблюдаемых в жизненных ситуациях, на картинках, в рассказах.

На утренней гимнастики, на занятиях физкультуры и в подвижных играх на дифференцировку амплитуды и темпа движений, удавалось добиться хорошего качества выполнения движения. По представлению, подражая знакомым образам, по напоминанию без показа - увеличивалась амплитуда движений. Введение приема имитации помогаем добиться точного и правильного осуществления двигательного действия, выразительного эмоционального движения.

Психогимнастика немаловажное значение имеет и для создания облика человека, то есть его осанки и позы. Все отрицательные эмоции “съеживают” фигуру человека, в данном случае ребенка, и никакие специальные занятия корригирующей направленности не смогут исправить осанку. Только положительные чувства ее развертывают. Положительные чувства ребенок получает прежде всего в игре, по этому я использую разнообразные игры для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки: “Встань прямо”, “Держи голову прямо”, “Хорошая и плохая осанка” и другие.

После того, как дети научились отличать правильную позу от неправильной, провожу игры на усвоение правильного положения тела, на развитие мышц живота, спины, ног, на принятие исходного положения с предметами и без них. В освоении основных движений детям помогает использование имитации в творческих играх - подражания разным животным: игра “В лесу”, “Зоопарк”. В процессе выполнения физических упражнений, проведении игр можно своевременно выявить и провести коррекцию нарушений выразительной моторики. Иначе неумение правильно выполнять упражнение, простое движение, выразить свои чувства, скованность приводят к различным формам патологии, закомплексованности и отказу детей от занятий физкультурой.

Именно с использования творческих игр начинаю работу в средней группе. Так как прежде чем вводить в занятия медитацию, релаксацию необходимо научить ребенка чувствовать свое тело, свои эмоции, давать элементарный самоанализ выполненного движения, передавать простой образ в пластике.

Этому помогает использование музыки во всех частях занятия.

Музыка занимает центральное место, в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Специально подобранная она позволяет дозировано тренировать эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению заболеваемости. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма - такие, как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая.

Психологический фактор музыки способен менять психическое состояние ребенка. Спомощью специально организованной произвольной деятельности, через психоэмоциональный и двигательный компонент, можно сформировать определенную потребность в движениях, которая закрепляет формирование общей мотивацией здоровья. Музыка позволяет эмоционально “переживать” движение, т.к. движения не отделялись от эмоций. Музыкальный фон в начале занятия служит для настройки детей на занятие. Во время разминки подвижная музыка облегчает выполнение движения, во время релаксации спокойная мелодия помогает снять возникшее напряжение.

В виде самостоятельных упражнений мной используется спонтанный танец, который развивает координацию, пластику, тренирует вестибулярный аппарат. В таком танце ребенок легко отождествляет себя с предложенным образом и передает в движении переживаемые эмоции

Использование музыки на занятиях по физкультуре проходит в следующем технологическом процессе:

* Вибрационно-вокальные упражнения. Ребенок имитирует звук изучаемого животного при воспроизведении движения.
* Дыхательные упражнения.
* Эмоционально образные упражнения и творческие игры
* Двигательные упражнения.

К примеру, прежде чем изобразить льва (прыжок в длину с места), нужно войти в образ льва, зарычать и лишь за тем совершить прыжок с наибольшей амплитудой и правильным выполнением всех этапов движения.

Второй компонент данной технологии - упражнения на дыхания или дыхательная гимнастика. Она повышает у ребенка общий жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Дыхание тесно связано с эмоциональным состоянием. Например, радость сопровождается увеличением числа вдохов в минуту, что улучшает кровообращение в легких.

На занятиях и гимнастике я использую дыхательные упражнения: “Задувание свечи”, “Шипящее дыхание”, очищающее “Ха-дыхание”.

В занятиях я использую медитативную музыку, которая приводит ребенка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание, происходит максимальный отдых детей в минимально короткий промежуток времени. На занятиях я использую игры- медитации сопровождаемые музыкой:

* на расслабление “Цветы”, “Птички”, “Шум моря”, “Солнышко”.
* на развитие мышления, внимания, памяти “Художники”, “Зеркало”.

Дети наслаждаются приятными эмоциями и опущениями, представляя себя в том или ином образе. С детьми разучиваю различные позы: “Горы”, “Дерево”, “Кошка”. Дети с удовольствием принимают эти позы.

Упражнениями на расслабление решается задача быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей и перевод их из одного эмоционального состояния (возбужденною) в другое (спокойное). Как показала практика, целесообразно использовать следующие упражнения на расслабления: потряхивание расслабленными кистями рук и ног: “Стряхни водичку с рук, ног”, “Стряхнули снег с ботинок” - эти упражнения направлены на то, чтобы вызвать мышечное ощущение расслабления конечностей.

Предварительная работа по освоению движения, определенного образа происходит на утренней “Гимнастике с воображением”. Все занятия физкультуры с элементами психогимнастики проводятся по определенной тематике, что обеспечивает тесную связь физкультуры с любой другой двигательной деятельностью и со всеми другими видами воспитательно-образовательной работы. Так как это закрепление и уточнение знаний об окружающем мире, развитие речи во всех ее проявлениях, изобразительная и театрализованная деятельность.

Например: прежде чем на тематическом занятии по физкультуре дети будут изображать морских животных, на познавательных занятиях дети должны познакомиться с их средой обитания, характерными особенностями поведения и жизни. На занятиях по развитию речи дети знакомятся со звукоподражанием этих животных. На занятиях изобразительной деятельности ребенок рисует будущий образ, а в театрализованной деятельности пытается его создать. Только после этой предварительной работы он приходит на занятие физкультуры по теме “На морском дне”.

Предварительное углубленное погружение в тематику занятия дает также возможность активного привлечения к работе родителей, так как чтение детской художественной и познавательной литературы проводится в условиях семьи.

Прежде чем начинать работу по данной теме с детьми, я провела консультации с родителями по темам: “Что такое релаксация и медитация. Их значение для физического и психического развития ребенка”, “Значение правильного дыхания для здоровья ребенка”, “Как правильно выработать осанку у ребенка”, а так же в течении года с родителями прошли семинар-практикум “Точечный массаж”, практическое занятие “Упражнение на расслабление”, “Творческие игры с детьми дома” , конференция “Валеология в жизни ребенка”, в родительский уголок выставлялись папки-ширмы: “Гимнастика с воображением”, “Оздоровительный комплекс Л.Латохиной”, “Один день здорового образа жизни” и другие. В средней и старшей группе прошли открытые просмотры гимнастики с воображением и физкультурных занятий для родителей. После такой работы родители стали более активно интересоваться оздоровительной работой в детском саду, тем более в дошкольном учреждении заболеваемость ОРВИ и ОРЗ значительно снизилась.

К своей работе я привлекаю и воспитателей. Совместно составляется тематический план работы на год по познавательной деятельности - темы, которые будут затронуты на занятиях физкультуры: “Обитатели моря”, “Обитатели жарких стран”, “Обитатели нашего леса” и т.д.

В начале каждого месяца проходят консультации: “Релаксация и медитация. Ее использование на занятиях и в свободное время”, “Когда и как использовать упражнения на расслабления”, “Гимнастика после сна и использование музыкальной релаксации перед сном” и другие. Прошел практикум “Проведение творческих упражнений и игр с детьми”, “Комплекс Л.Латохиной “Твори здоровья души и тела”, проводила беседу “Индивидуальная работа на прогулке с детьми отстающими в развитии движений”.

По проделанной работе мной была проведена диагностика детей по уровню освоения детьми основных движений. Обычно данная диагностика проводилась два раза в год, но так как в этом году к нам в детский сад первого сентября поступили новые дети старшего возраста и у них наблюдалось:

* недостаточная амплитуда движений для данного возраста.
* Нарушение координации движений.
* Нарушение осанки.
* Рассеянность внимания.
* Проблемы с дисциплиной и болезненная реакция на замечания педагога, у двух детей - отказ от посещения занятий по физкультуре.
* Дети не могли принять правильного исходного положения и поэтапно выполнить движение (прыжки и метание).

В ноябре месяце, я провела сравнительную диагностику, у данных детей наметились следующие изменения:

* намного улучшилась координация движений.
* Увеличилась амплитуда движений (махи рук, ног, повороты туловища, наклоны).
* Дети спокойно стали относиться к своим неудачам, могли сделать элементарный самоанализ причин неудачи.
* Легче стали выполнять упражнения сами.
* Повысился эмоциональный тонус, появилось желание заниматься на физкультурных занятиях.

В марте месяце по итогам диагностики данные дети сравнялись по освоению выполнения движений со всеми детьми в группе. У всех детей, как в средней, так и в старшей группе, наблюдается:

* устойчивая и положительная мотивация и интерес к физической и познавательной деятельности.
* Успешное формирование навыков основных движений, их согласованность, качественность.
* Овладение выразительными движениями, пластикой, координацией.

****

****

**Польза зарядки для детей**

Недавно спросила у одного знакомого пятилетнего мальчика: «А что такое зарядка?» Он ответил не задумываясь: «Это куда папа телефон втыкает, когда он разряжается». Помню, в детстве меня это лингвистическое открытие потрясло: зарядка — это то, что заряжает бодростью. Для нас тогда это слово однозначно ассоциировалось с маханием руками-ногами — и вдруг у всего этого открылся смысл.

Что же касается современной детворы, их ли то вина, что они связывают слово «зарядка» с очередным гаджетом? С зарядкой от телефона наши дети сталкиваются гораздо чаще, чем с зарядкой утренней. И дело не только в этом несчастном пунктике, который у большинства из нас давно выпал из режима дня. Дело больше в нас самих. Мы все прекрасно знаем в чем польза зарядки для детей, для чего нужны эти несколько несложных упражнений по утрам, в чем их смысл и польза. Но... понимать-то понимаем, а вот сделать, точнее даже, делать постоянно...

Но, к счастью, не все так плохо. И тут надо прежде всего сказать спасибо моде - этому странному, не всегда объяснимому явлению, которое иногда очень хочется назвать маркетинговым инструментом. Но в данном случае мода играет для нашего общества роль весьма положительную: ведь нынче в определенных кругах очень модно ходить в «качалку» или фитнес-клуб, демонстрировать невзначай под брендовой футболочкой в обтяжку округлые бугорки бицепсов-трицепсов, квадратики пресса и плоский живот.

Это приучает нас к мысли о том, что забота о нашем здоровье - это регулярный труд, требующий пусть небольших, но усилий, причем усилий скорее волевых, чем физических (наши с вами организмы предназначены для гораздо более серьезной физической нагрузки). Ну на самом деле: приучились же мы с вами чистить зубы каждый день. Но почему так: мы не сомневаемся, что за зубами каждый день нужно ухаживать, а за остальным телом - нет? Ведь чистота и гигиена - это всего полдела, каждой мышце и суставчику нужна постоянная правильная нагрузка, чтобы поддерживать их в нормальном состоянии, чтобы давать им адекватное питание.

Особенно радует еще тот момент, что во многих фитнес-клубах сейчас появились инструкторы с действительно серьезной подготовкой, которые видят ваши слабые места и могут грамотно подобрать упражнения. И ради этого, безусловно, стоит ходить в тренажерку. Но... нужно еще и честно себе признаваться: тренажерка для меня - это что? Костыль, материальный стимул: заплатил - придется заниматься, а убери его - снова обмякну.

Или все-таки важное профессиональное дополнение к моим ежедневным экзерсисам?  
Почему мы так долго говорим о взрослых? Потому что детская зарядка и детская физкультура начинается с нас, родителей. И если ребенок не видит, как радостно машут руками и ногами его мама и папа, никакие увещевания не подвигнут его на здоровый образ жизни.

Но только представьте, что будет чувствовать ваш сын, который каждое утро видит, как папа отжимается 50 раз на кулаках! А если при этом сын сидит на папиных плечах? А что будет чувствовать дочь, которая каждое утро видит, как мама легко встает на мостик, не хрустнув ни одной косточкой? Скорее всего, их даже уговаривать не придется: подражание - это лучший и самый естественный способ научения. А если в вашей семье походы в бассейн и на лыжах - дело привычное? Скорее всего, вашим детям не нужно будет объяснять, что плавание - это очень полезно, что оно гармонично развивает тело, дыхание и вообще общение с водой - еще то волшебство. Наверняка вашим детям это неважно - им больше чем достаточно той радости, которую дарят им подобные семейные вылазки. Так у ребенка и формируется нужная нам с вами цепочка: движение рождает радость.

К слову, я тоже не белая и пушистая: меня зарядку вынудила делать дочь своим хроническим обструктивным бронхитом. Тогда я и вспомнила дыхательную гимнастику Стрельниковой, которую мы по малости дочкиных лет окрестили «ежикиной гимнастикой» - за характерные шумные вдохи. И делаем ее уже... пять лет (аж самой страшно стало)! Со временем к ней присоединилась еще йоговская «Сурья намаскар» - приветствие солнцу, исключительно из-за той радости, которую она нам доставляет.

А Вообще, в зарядке, да и в любой физической тренировке, на мой взгляд, это самое главное - ощутить радость тела, которое буквально каждой клеточкой испытывает восторг от того, что наконец-то на него обратили внимание, дали ему адекватную нагрузку, повернули суставы в ту сторону, куда они в нашей обычной, рутинной жизни уже давно не поворачивались. После этого начинаешь кожей или даже чем-то поглубже ощущать зону комфорта, нет, колею комфорта, которая опускает нас на самое дно диванных подушек, а из них так уже трудно выбраться с годами. Но в этой мягкой, на первый взгляд, колее невозможно ощутить настоящую радость жизни, когда поет буквально каждая мышца, каждая связочка: «Я работаю - значит, я живу, я жива!»

Поэтому, уважаемые наши осознанные и волевые родители, не ждем понедельника - ставим на завтра будильник на 10 минут пораньше, вспоминаем детство босоногое: руки вверх - в стороны, вверх - в стороны, дышим глубоко, но в меру - полной грудью. Если вы чувствуете с первым же движением, что все в вашем организме противится происходящему, волевым усилием себя поддерживаем, если же сопротивление нарастает - возможно, вы подобрали не подходящий для себя комплекс. Лезем в Интернет (а куда ж без него?), изучаем вопрос, включаем музыку, экспериментируем.  
К здоровью, в конце концов, нужно подходить со здоровой долей творчества. Бодрости вам и приятных побед над собой!

КОНСПЕКТ ТЕМАТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

**Тема: “В осеннем саду”**

*Программное содержание:*

* Учить детей правильно продвигаться по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
* Обучение детей метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой, принимая правильное исходное положение и умение прицеливаться;
* Добиваться в прыжках в высоту высокого полета. Стремиться, чтобы дети, подпрыгивая, вытягивали руку вверх, сделав энергичный толчок, совершая высокий полет;
* Формировать навык подлезания под препятствие правым и левым боком
* Продолжать развивать статическое равновесие;
* В играх учить детей входить в тот или иной образ, изображая его;
* Развивать оценочные суждения;
* Создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, скованность. Снять усталость через проведение вводной медитации и релаксации;

*Материал:* Гимнастическая скамейка, обручи; маленькие мячи, мяч среднего размера, куб, корзина, кукла-“пугало”, магнитофон, аудиозапись музыки для вводной части ,релаксации.

*Предварительная работа:* Чтение художественной литературы об осени, загадывание загадок об овощах и фруктах, дидактические игры экологического содержания, наблюдения на прогулке за облаками.

**Ход занятия**

“Осень”

Облетел весь наш бедный сад.   
Листья пожелтевшие   
По ветру летят,   
Лишь вдали красуются   
Там на дне долин,   
Кисти ярко-красные   
Вянущих рябин”  
И вот уж осень наступила   
На ветках созрели плоды   
Уж ягод сладких полон лес   
И дождь со снегом льет с небес.

*Звучит аудиозапись мелодии “Листья желтые” зачитывается стихотворение “Осень” А. Толстого*

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Сад давно уж нас зовет, впереди дорога ждет  
Дорога коротка, узка, идем, ступаем мы с носка.  
Ступеньки к саду уж спешат, они прыгать нам велят  
Вокруг обходим деревца и пробежимся мы слегка   
Затем обычною ходьбой в рассыпную все пойдем.

*Обычная ходьба. Ходьба на носках. Прыжки на двух движением вперед. Ходьба и легкий бег змейкой*

Увидели сад и в кружок быстро встали.

*Построение в круг*

2. РАССЛАБЛЕНИЕ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Подуем на одно плечо  
Подуем на другое   
Подуем вниз   
Подуем вверх.

*Ходьба под музыку по кругу*

3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**• “Дождик”**

И.п. Ноги, пятки вместе, носки врозь, руки за спиной Выполнение: Вытянуть одну руку вперед, ладонью к верху, затем другую.

*8 раз со словами “Поиграем с дождевыми каплями”*

**• “Подсолнух**”. И.п. Стоя на коленях, согнутые руки в стороны Выполнение: Руки в вперед, туловище слегка вперед. Вернуться в и.п.

*8 раз со словами “ Посреди двора золотая голова” Указания на осанку: тянемся, спина прямая*

**• “Яблоко”**

И.п. Сед. с прямыми ногами, руки впереди на коленях. Выполнение: развести руки в стороны - назад, вернуться в и.п.

*8 раз со словами “Огромное румяное, с ветки свисает – нас поджидает” Указание: отвести руки как можно дальше назад*

**• “Репка”**

И.п. Сед, с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение: Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить на них голову, вернуться в и.п.

*6 раз со словами “Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок”*

•  “Яблоки качаются на ветках” и.п. Лежа на спине, руки обхватывают согнутые в коленях ноги. Выполнение Раскачивание вперед, назад.

*6 раз со словами “Дети яблоню потрясут, яблоки качаться начнут”*

**•  “Капуста**”. И.п. Лежа на животе, руки под подбородком Выполнение: Приподнять ноги, руки вперед, остаться лежать на животе, вернуться в и.п.

*8 раз “Лоскуток на лоскутке, зеленая заплатка, целый день на животе нежится на грядке”.  Указания: вдох и выдох*

**•  “Пугало**”. И.п. Ноги вместе, руки опушены. Выполнение: Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

*25-30 раз. “Кто стоит на палке с бородою из мочалки? Ветер дунет, он шумит, ногами дергает, скрипит”*

4. РЕЛАКСАЦИЯ

Сели на пол, нашли свое сердце, прижали обе руки к сердцу. Прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка, яркий и теплый свет его разливается по телу. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Я предлагаю послать тепло сердца, всем людям на планете. (Руки вынести вперед, кисти рук ладонями к верху)

5. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

“Мы под ветки подлезали, упавшие яблоки искали”

*Подлезание под препятствие правым и левым боком*

“Яблоки мы находили, по бороздке проходили ”

*Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках поднятых вверх*

“Гороху подражали, на одной ноге стояли”

*Статическое равновесие, стойка на одной ноге, руки в стороны*

“В саду фрукты собирали и в корзину их бросали”

*Бросание маленьких мячей в горизонтальную цель*

“С пугалом играли и до шляпы доставали”

*Прыжки в высоту, доставая предмет вытянутыми руками*

6. ПОДВИЖНАЯ ИГРА

“Облака”

“Овощи и фрукты”

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

“Многое в саду собрали и немножечко устали, мы чуть-чуть отдохнем и опять гулять пойдем”

8. РЕЛАКСАЦИЯ

Пришло время отдохнуть, все легли на спину, руки вытянули вдоль туловища, расслабились, глаза закрыли. Мы спокойны, мы все с работой справились и сейчас совершенно спокойны. Наша правая рука тяжелая, левая то же тяжелая, ноги устали, очень тяжелые. Мы отдыхаем. Все тело теплое. Тепло разливается по всему нашему телу. Мы спокойны. Сердце бьется ровно, дыхание спокойное. Голова становится ясной, светлой, как горный родник. Мы стали бодрыми, отдохнувшими. Потянули ноги, носочки тянем, потянули руки, сами хорошо, хорошо потянулись, улыбнулись, открыли глаза. Встали.

### Комплекс утренних зарядок в картинках.

Комплекс утренних зарядок в картинках №1

**Радуга**: исходное положение: ноги вмести, руки прижаты к туловищу; на счет 1- руки медленно поднимаются в стороны, очерчивая круг. На счет 2 – руки опускаются на И. П.

**Лягушка:** исходное положение: сидя на корточках, руки на носках. Осуществлять прыжки, подражая движениям лягушки.

**Цапля:** исходное положение: руки на поясе, стойка на одной ноге. Счет до 10, смена ног. Повторить 3-5 раз. Развивать чувство равновесия.

**Зайчик**: исходное положение: ноги вмести, руки на уровне груди, сжаты в локтях. Совершать движения похожие на прыжки зайчика.

**Крокодил:** исходное положение: ноги вмести, руки вытянуты вперед, пальцы – зубы крокодила. Совершать движения – раскрывая и закрывая пасть крокодила. Повторить 5-6 раз. Смена рук.

### Комплекс утренних зарядок в картинках №2.

**Мельница:** исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, совершать махи руками, так что правая рука касается левой стопы, левая рука касается правой стопы ноги.

**Топор:** исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок, вытянуты вперед. Совершать махи руками вверх-вниз, изображая работу топора.

**Ножницы:** исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперед. Совершать махи параллельно пола: правая рука над левой и наоборот, левая над правой.

**Замок**: исходное положение: ноги вместе, руки сцеплены в замок. На счет-1- руки сжаты в локтях на уровне груди, на счет-2- совершать перетягивающие движения в противоположные стороны.

### Комплекс утренних зарядок в картинках №3.

**Птица:** исходное положение: ноги вмести, руки разведены в стороны, совершать плавные движения руками, изображая взмах крыльев птиц.

**Ласточка:** исходное положение: стойка на одной ноге, корпус наклонен вперед, одна нога прямая, продолжает туловище, руки вытянуты в разные стороны.

**Цветок**: исходное положение: сидя на корточках, голова на коленях. Дети медленно поднимаются, руки подняты вверх, слегка разведены в стороны.

**Гуси:** исходное положение: сидя на корточках. Ходьба на корточках, с характерным для гусей криком «Га-га-га».

**Кузнечик**: исходное положение: сидя на корточках. Совершать высокие прыжки, каждый раз возвращаясь в исходную позицию.

Комплекс утренних зарядок в картинках №4

**Мячик**: исходное положение: ноги вмести, руки на поясе. Совершать прыжки вверх.

**Мотор**: исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях, одна над другой. Совершать круговые движения руками, сопровождая соответствующим звуком «тр-рр, тр-рр, тр-рр».

**Ветер**: исходное положение: ноги вмести, руки вверх, совершать наклоны влево, вправо.

**Подъемный кран**: исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. На счет-раз- наклон вперед, касание руками пола, на – два- поднимаемся на носочки, руки тянем вверх, на – три – исходное положение.

**Часы**: исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершать наклоны вправо, влево.

### Комплекс утренних зарядок в картинках №5

Утки.

Ути – ути – утки, Вперевалку пройти по кругу друг за другом.

Уточки – малютки,

На волнах качались, Присесть.

Брызгались, плескались. Встать, помахать руками, как крыльями.

Петух.

Петя, Петенька – петух Стоя лицом в центр круга, хлопать в ладоши по бокам, как крыльями

Весь раскрашен в прах и пух.

Разноцветный, весь цветной, Пройти по кругу друг за другом, заложив руки за спину

Он кричит как заводной: Остановиться, повернуться лицом в круг, покукарекать.

- КУ-КА-Ре-КУ

Желаю успеха в работе! hoho