**Веселая тренировка**

 **Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.**

**Игровые упражнения**

 **1. «КАЧАЛОЧКА»**

 **На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните.Повторить 3 раза.**

**2. «ЦАПЛЯ»**

**Когда цапля ночью спит**

**На одной ноге стоит.**

**Не хотите ли узнать:**

**Трудно ль цапле так стоять?**

**А для этого нам дружно**

**Сделать эту позу нужно.**

**Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. Тоже, на левой ноге.**

**Для мышц ног; координации**

 **3.«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»**

**Дети, лягте на спину.**

**Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг**

**над водой появляется голова морского конька и**

**всадника. Одновременным встречным движением рук**

**и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки,**

**а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились**

**в воду: легли на спину и расслабились.**

**Повторить 3-4 раза.**

**Для мышц живота, ног; гибкости**

**4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»**

**Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.**

**Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего**

**не страшно отважному солдатику.**

**Хотите стать таким же стойким и сильным, как**

**оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.**

**Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно**

**ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь.**

 **Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и**

 **отдохнуть. Молодцы!**

**Для мышц спины, живота, ног**

**5.«ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК»**

 **В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во**

**весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без**

**помощи рук несколько раз.**

**Для мышц ног; координации.**

 **6.«РАСТЯЖКА НОГ»**

**Сидя, согнуть правую ногу и взяться**

**руками за ступню. Попробуйте полностью**

 **выпрямить ногу, не теряя равновесия.**

**То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.**

**Для мышц спины, ног; гибкости.**

**7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»**

**Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?**

**Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину,**

**соедините ладони. Затем, вывернув сложенные**

**руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы**

**мизинцы по всей длине касались позвоночника.**

**Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести**

**назад. Удерживаем позу и повторяем:**

**«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!**

**Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»**

**Медленно опустите руки вниз, встряхните**

**кистями рук и спокойно вздохните.**

**Упражнение для осанки.**

**8. «КАРУСЕЛЬ»**

**Поиграем в карусель? Сядьте на пол,**

**поднимите прямые ноги вверх. Опираясь**

**руками о пол, начинайте поворачиваться**

**вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!**

**Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.**

**9. «ЛОДОЧКА»**

**Предлагаю отправиться в морское**

**путешествие. Но сначала построим «лодочки».**

**Ляжем на живот, руки и ноги немного**

**разведем в стороны.**

**Поднимите голову, руки и ноги вверх.**

**Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.**

**Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.**

**10. «НАСОС»**

**Как работает насос? Это вовсе не вопрос.**

**Все на корточки присели, будто птички прилетели.**

**А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.**

**На счет «Два» — скорей обратно.**

**И так нужно многократно.**

**Для мышц ног, спины; гибкости.**