

Оздоровительный комплекс физических упражнений «Веселый дождик»

Выполнение упражнений с проявлением чувств, переживаний способствует улучшению работы внутренних органов, дыхания, кровообращения. Такие упражнения развивают воображение, воспитывают душу ребенка. Полезны они и для педагога как средство повышения своего мастерства, выработки умения владеть голосом, интонацией и эмоциями.

Упражнения составлены на основе подражания явлениям природы.

1. "Таинственный остров". Осторожная ходьба на носках. Имитировать движения человека, пробирающегося через лесную чащу. Ощутить чувство настороженности.
2. "Веселый дождик". Подскоки с подниманием рук вверх и в стороны. Ощутить чувство радости и веселья.
3. "Большая гора дышит". И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. 1-4 – глубокий медленный вдох, руки в стороны, предплечья вниз. Ощутить чувство тяжести. 5-8 – опуская руки вниз, ощутить чувство легкости, свободы.
4. "Ласковый ветерок – буйный ветер-ураган". В стойке "ноги врозь, руки вверх" наклонны в стороны с волнообразными движениями руками. Скорость увеличивать постепенно. По мере ускорения движения и увеличения амплитуды ощущать сначала чувство радости, затем тревоги.
5. "Надувной матрац". 1-4 – из приседа в стороны (надуть щеки, выпучить живот). 5-8 – медленно выдохнуть. Ощутить чувство воздушности, легкости.
6. "Солнышко просыпается". Из приседа медленно встать, подняться на носках, потянуться руками вперед и вверх к "солнцу". Ощутить радость рождения нового дня.
7. "Злой валун в реке". И.п. – ноги врозь, руки согнуть. Сильные, резкие, с напряжением движения тазом в стороны и разгибание рук в различных направлениях. Выражение лица сердитое.
8. "Цветок радости просыпается и с грустью ложится спать". И.п. – основная стойка с полунаклоном (спина округлена), руки вперед и вниз или стойка на коленях с наклоном. 1-4 – наклон назад, руки вверх и в стороны. 5-8 – и.п. 1-4 – ощутить чувство радости и самолюбования. 5-8 – ощутить чувство огорчения и сожаления.
9. "Извержение вулкана". Из полуприседа прыжок вверх с различными движениями ногами и руками, изображая огонь, пламя. Выполняя упражнение, произносить звуки, напоминающие взрыв, свист, шум. Ощущать чувство силы, решительности.
10. "Молния". Из основной стойки выпады в разных направлениях с резкими движениями руками. Ощущать чувство торжества и силы.
11. "Снеговик тает". И.п. – руки по швам, ноги врозь. 1-4 – медленное расслабление, приседание. Лицо выражает безысходность, тоску, страдание.
12. "Прилив и отлив". И.п. – основная стойка, руки согнуты. 1-4 – четыре шага вперед. 5-8 – четыре шага назад с волнообразными движениями рук. Ощутить чувство ласки, заботы.