

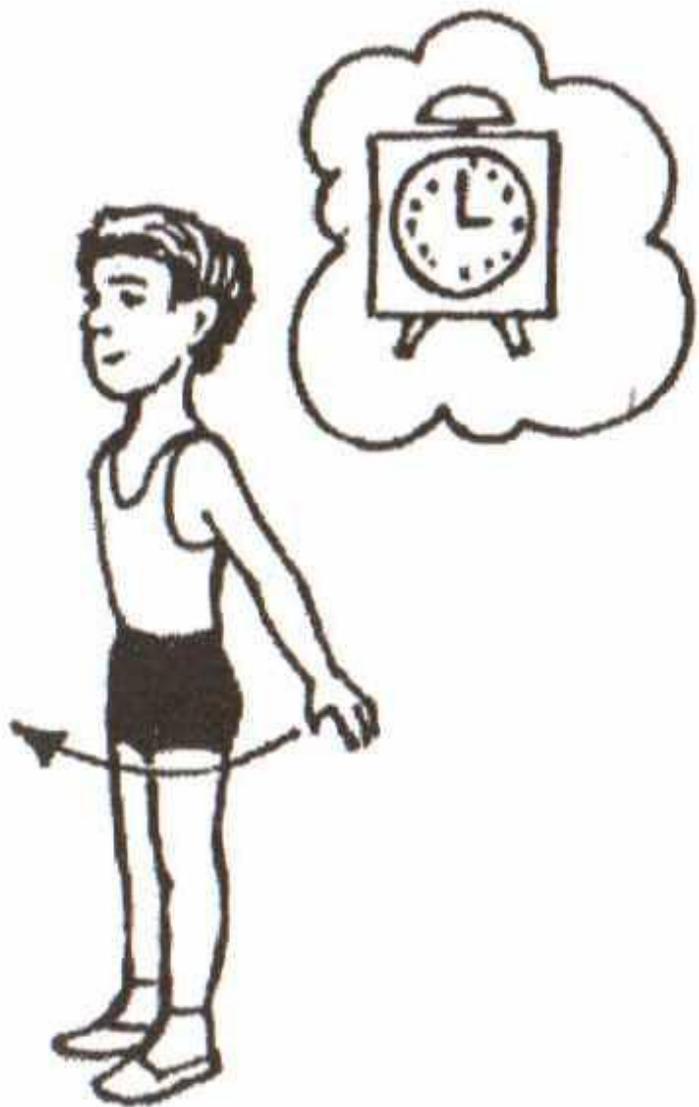
**Упражнения в парах, развивающие
чувство равновесия, смелость, ловкость**

Дыхательная гимнастика

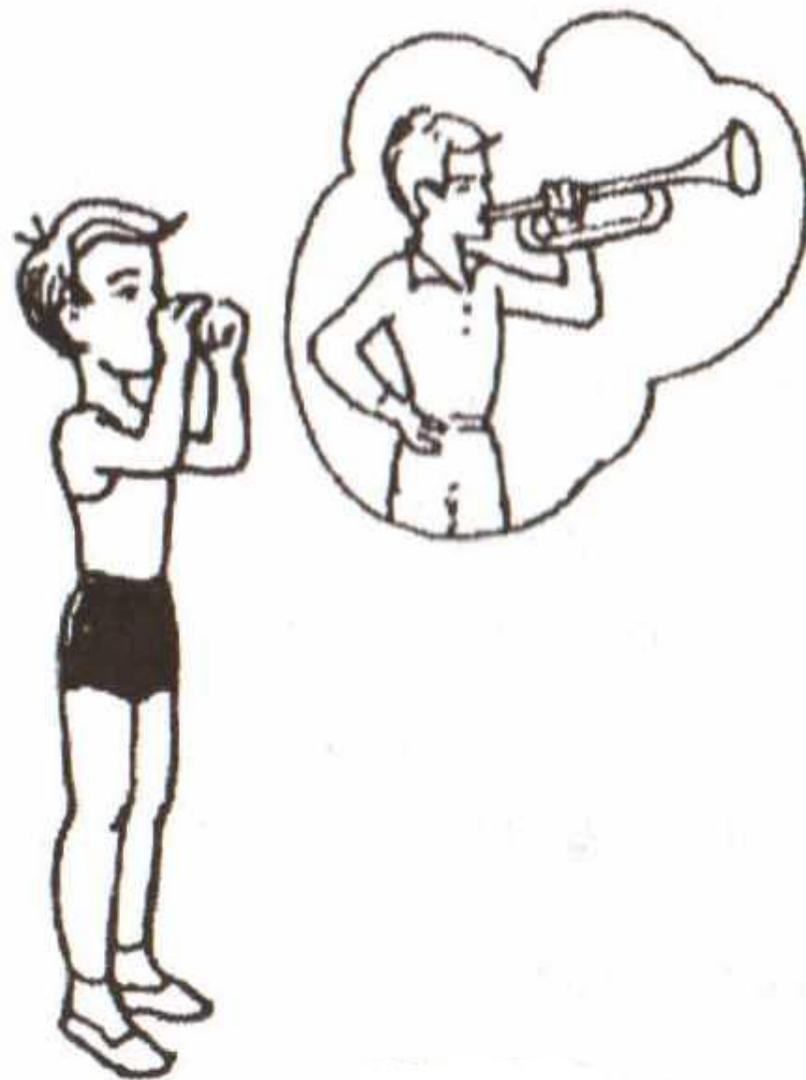
**Корригирующие упражнения
для укрепления мышц ног и свода стопы**

Упражнения с шарами

Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины



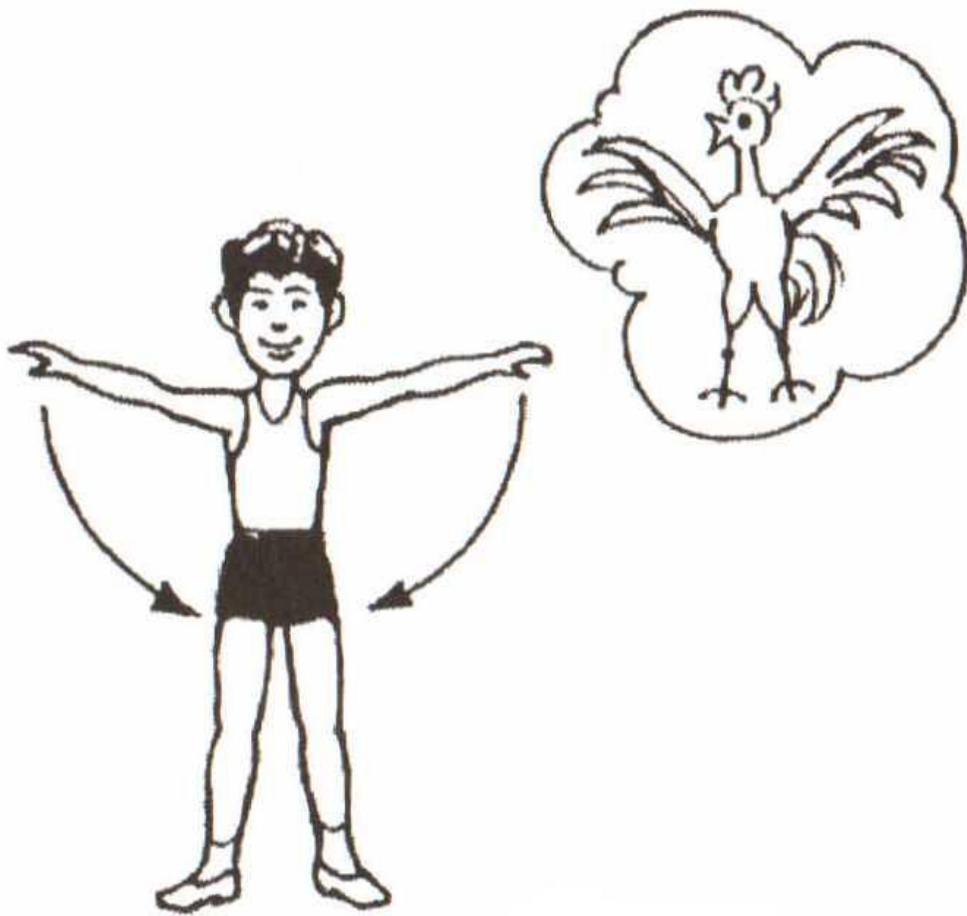
ЧАСИКИ



ТРУБАЧ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.



ПЕТУХ



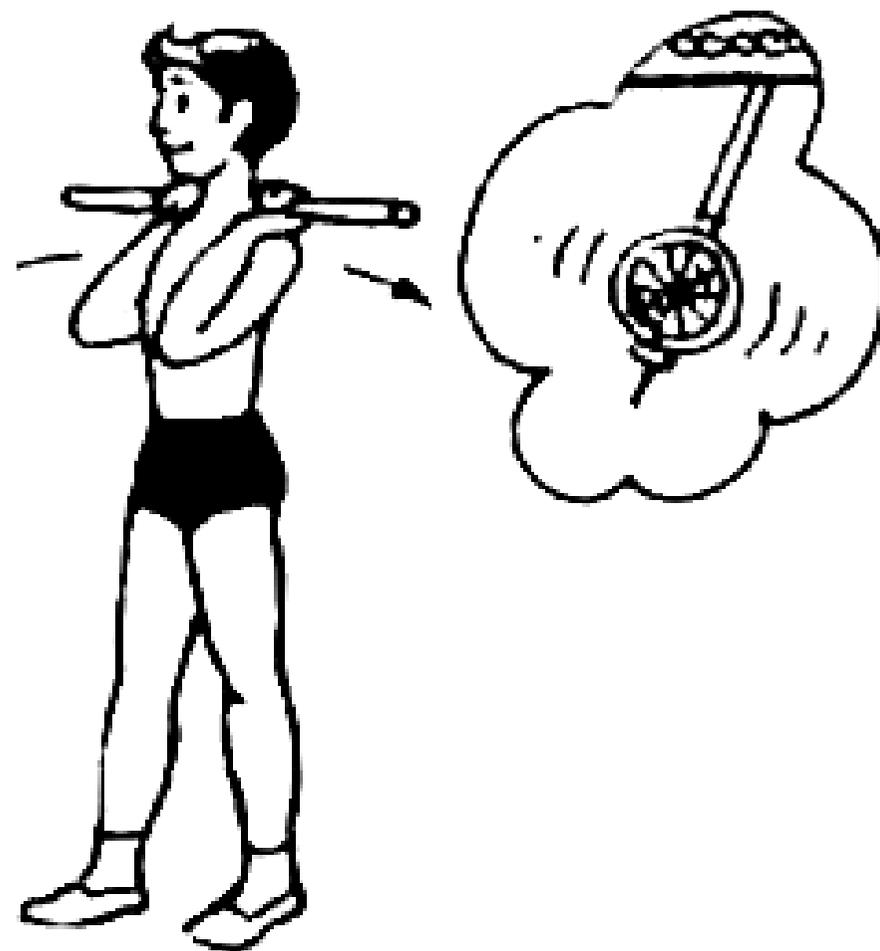
КАША КИШИТ

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.



ПАРОВОЗИК



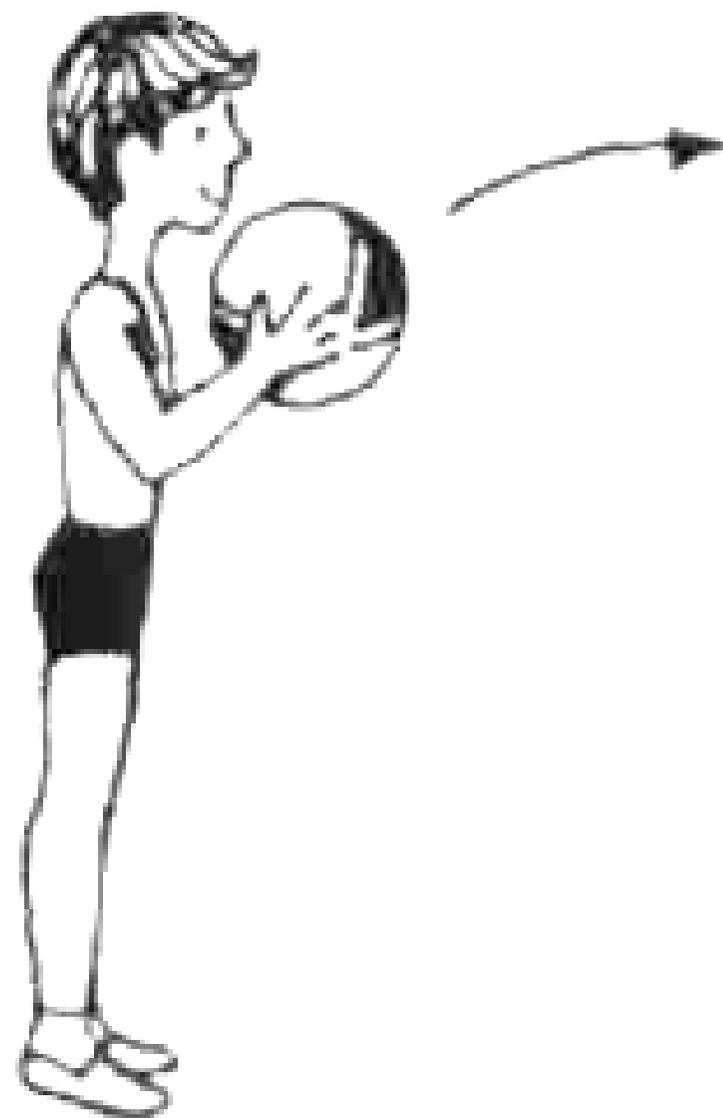
МАЯТНИК

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне -выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3-4 наклона в каждую сторону.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.



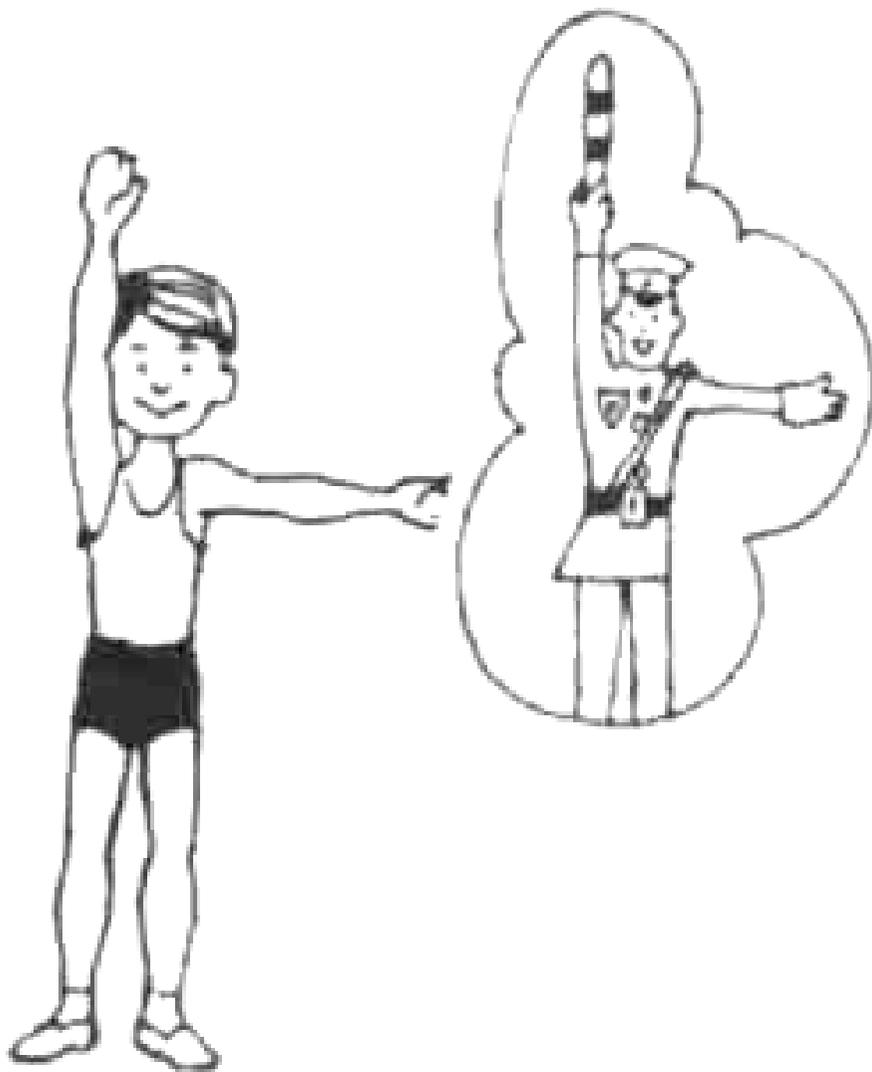
ШАГОМ МАРШ



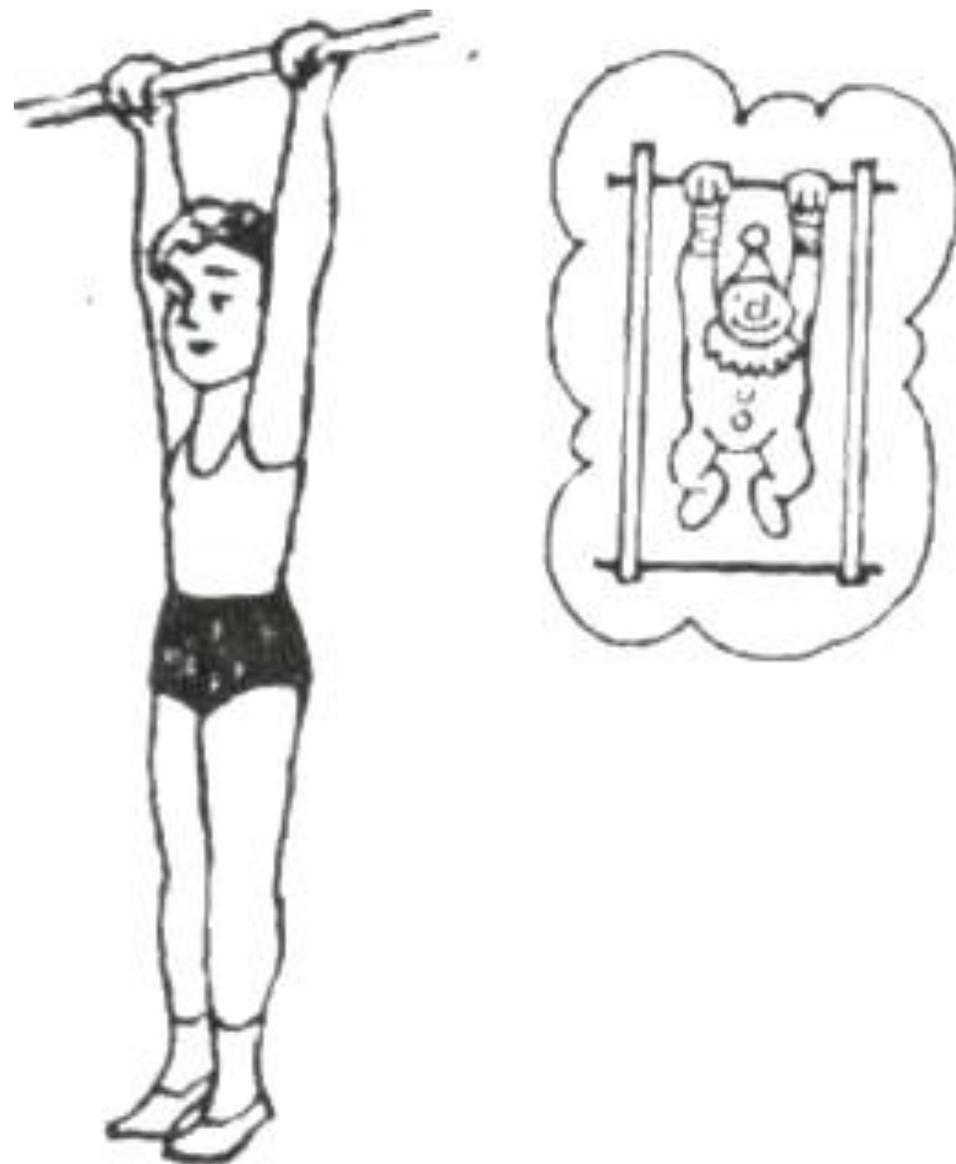
ЛЕТЯТ МЯЧИ

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.



РЕГУЛИРОВЩИК



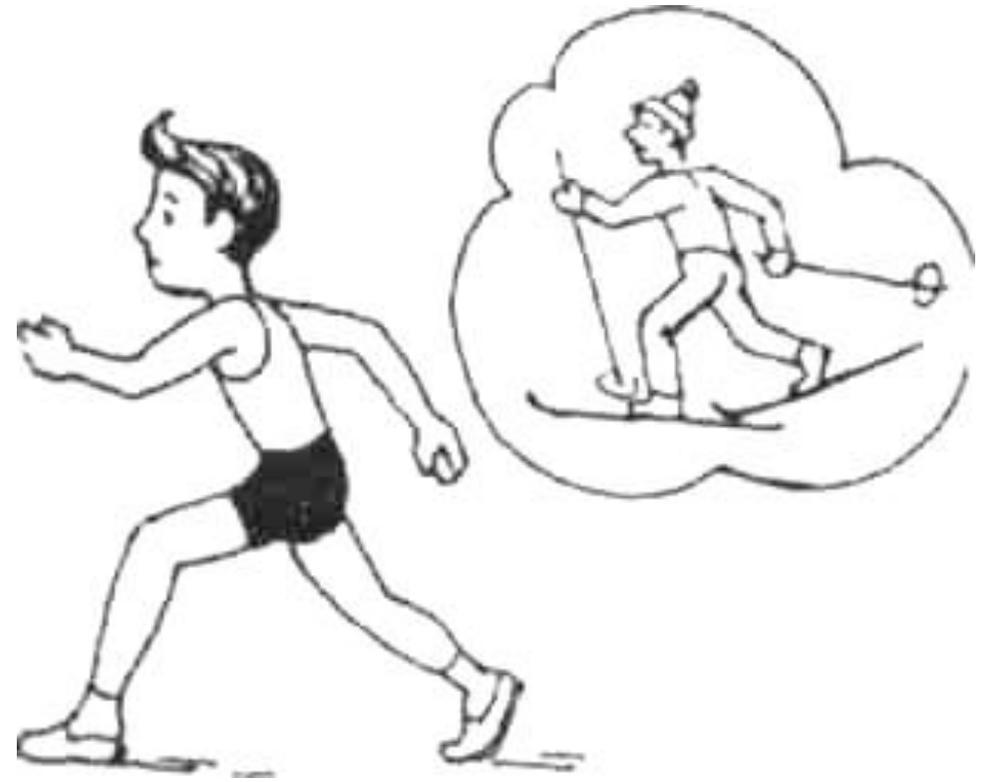
НА ТУРНИКЕ

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки-вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.



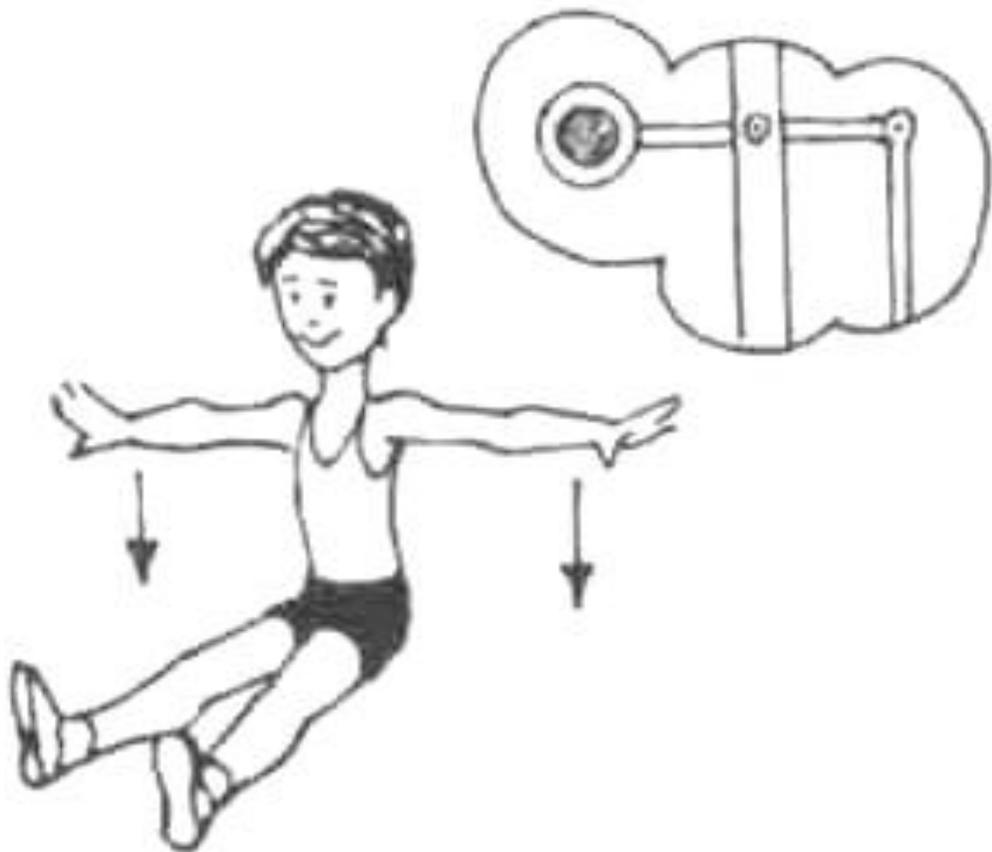
НАСОС



ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.



СЕМАФОР



ПАСТЬ ТИГРА КУСАЕТ ШАР

Сжать шар между большим и указательным пальцами (так называемая пасть тигра), при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущений ломоты, растягивания. Чередовать сжатие и расслабление пальцев.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.



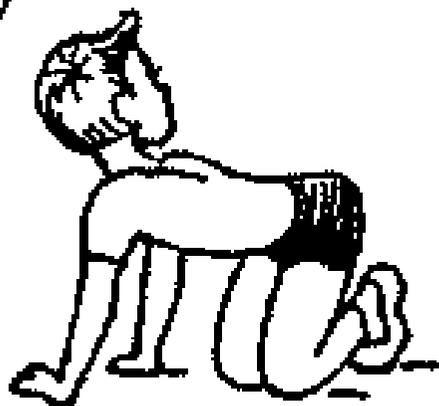
**КОГТИ ДРАКОНА СЖИМАЮТ
ЖЕМЧУЖИНУ**



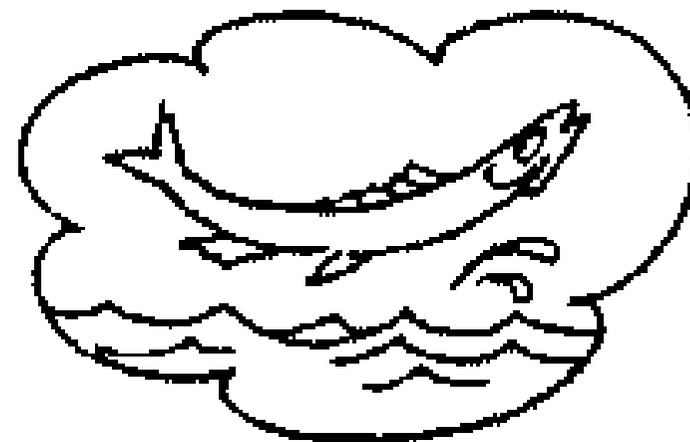
ОБЕЗЬЯНА ХВАТАЕТ ПЕРСИК

Взять в руку шар, удерживать его на середине ладони. Сильно сдавить шар и расслабить кисть.

Взять шар всеми пятью пальцами, но не ладонью. Пальцы давят на поверхность шара, как бы мнут его с максимальной силой, чередуя напряжение с расслаблением. Шар не выпускать из руки.



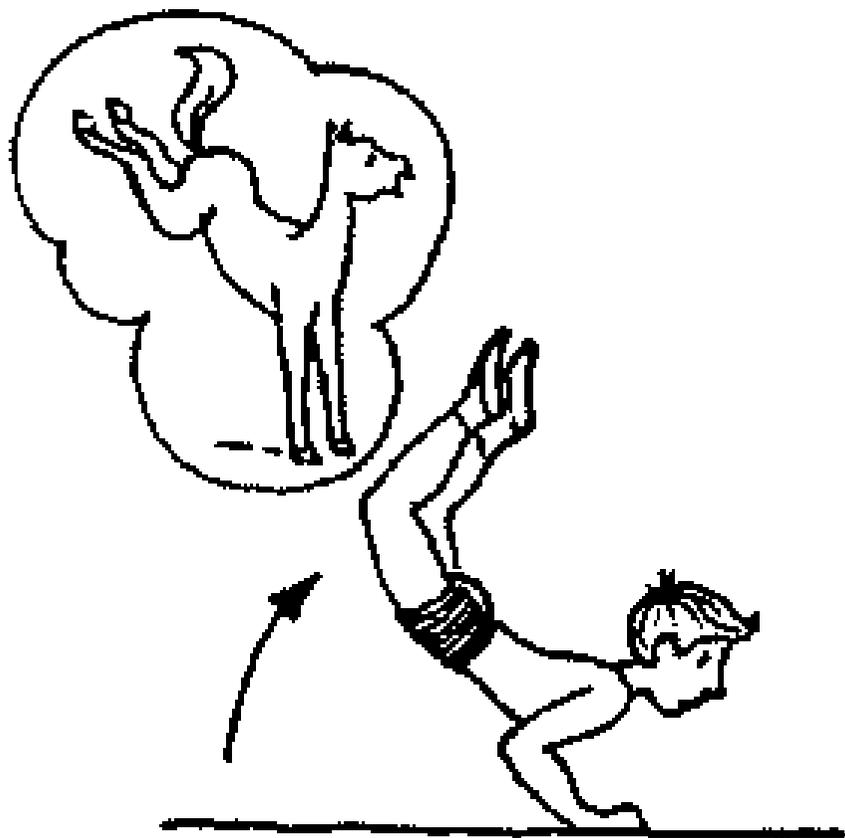
ЛЮБОПЫТНЫЙ ЩЕНОК



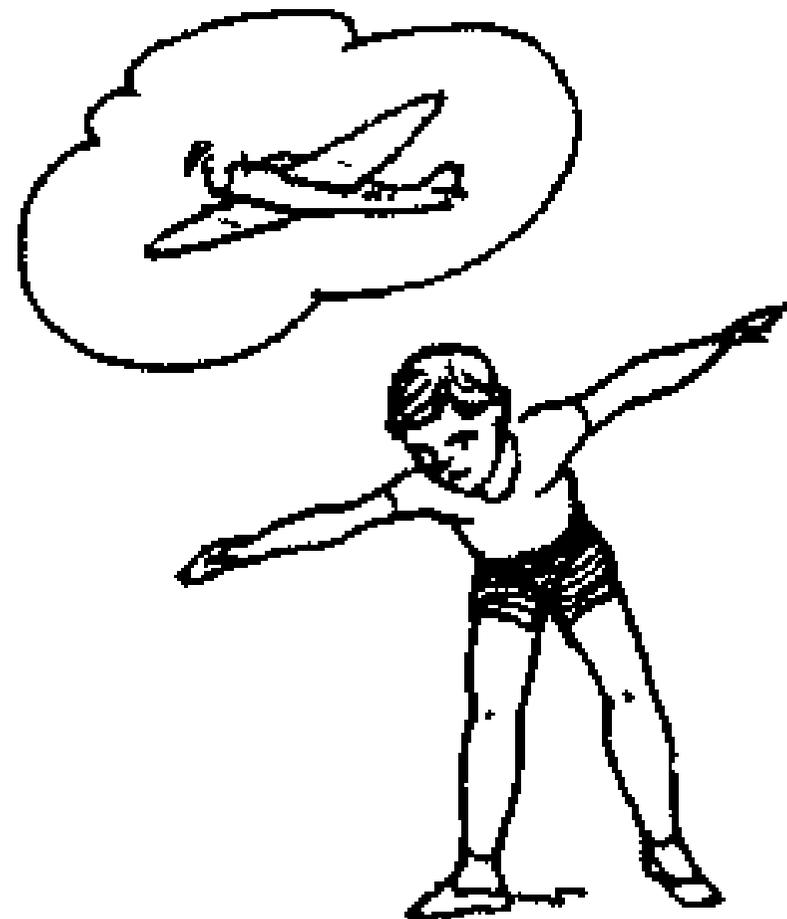
РЫБКА

Лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед, ноги сжать вместе и выпрямить. Поднять руки вверх, затем вернуться в прежнее положение. Затем махом поднять ноги как можно выше. Прогибы от рук к ногам и обратно напоминают выпрыгивающую из воды рыбку.

Встать на колени, опереться двумя руками в пол. Затем повернуть туловище в одну сторону и посмотреть, что там делается. Ничего не обнаружив, повернуть туловище в другую сторону и посмотреть, что происходит там. Повороты головы вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках. Внимание: спину прогибать не следует!



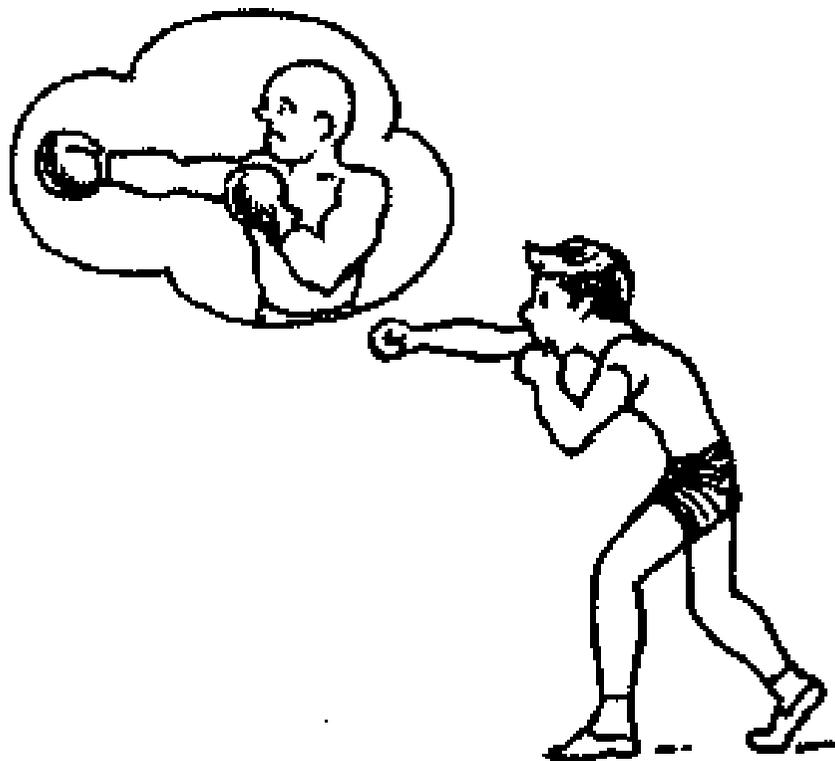
УПРЯМЫЙ ЖЕРЕБЕНОК



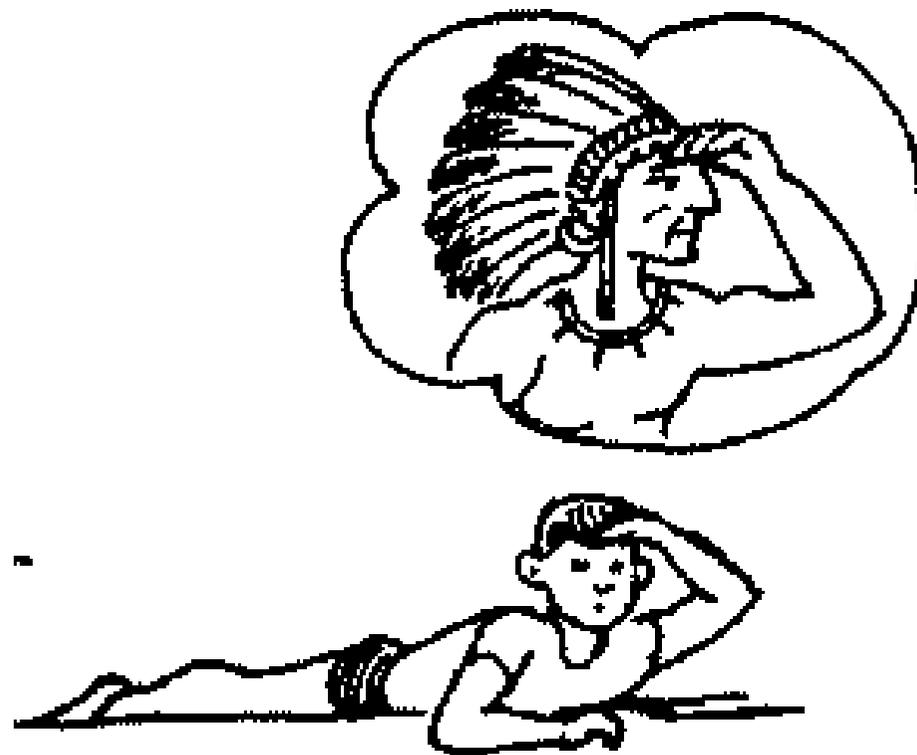
САМОЛЕТ

Встать прямо, ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Руки «крылья самолета». «Летать» в разные стороны, делая наклоны 1 вправо, то влево. «Крылья» надо наклонять в сторону поворота. Во время выполнения упражнения можно изображать рев двигателей,

Жеребенок очень жизнерадостен и все время старается выбежать во двор - уж очень там весело. Сесть на корточки и упереться руками в пол. Вскинуть ноги назад-вверх, оттянув при этом носки. Затем приземлиться на ступни. Голову держать высоко поднятой, так как иначе можно клюнуть носом.



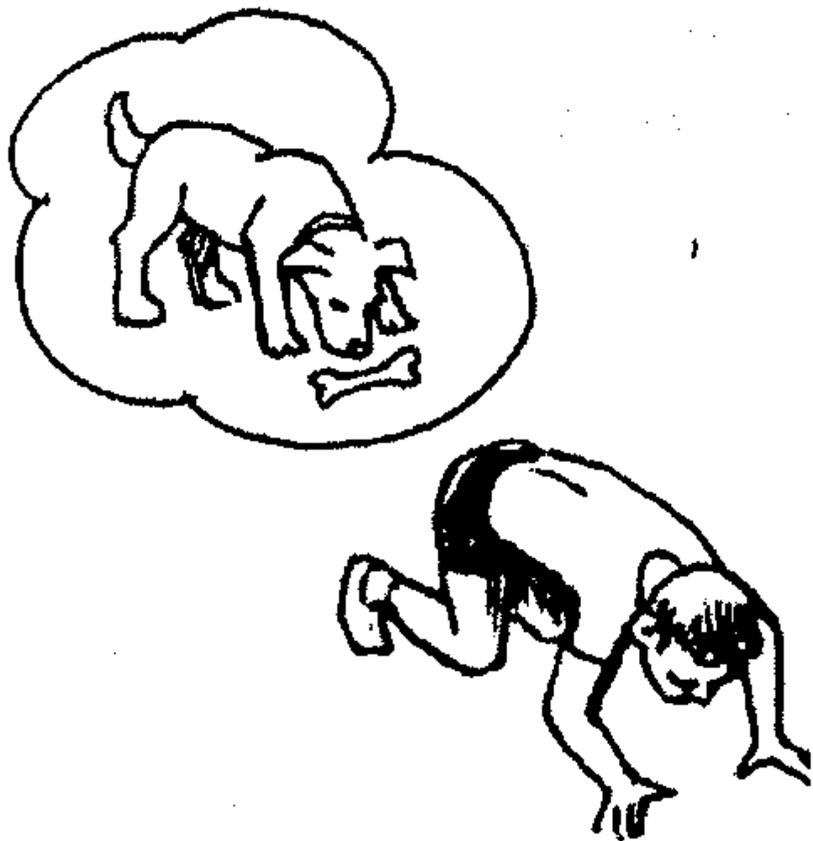
БОКСЕР



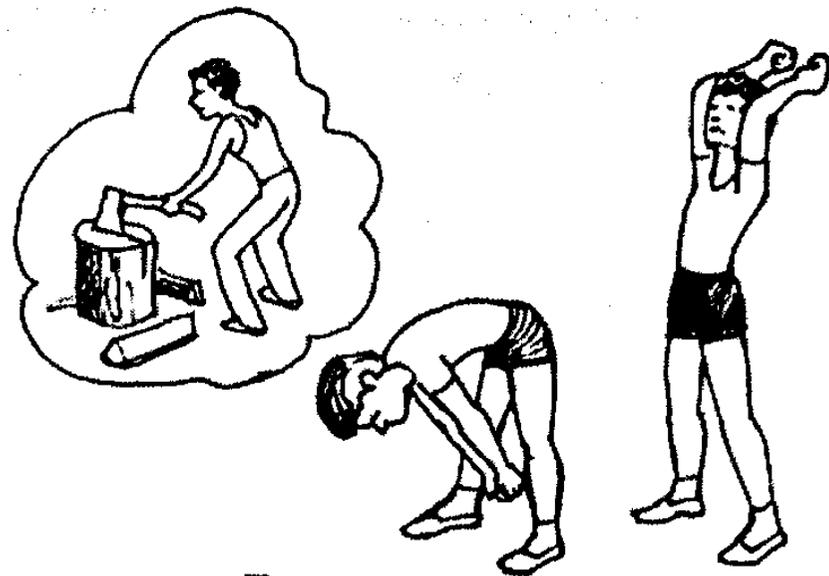
ИНДЕЕЦ В ДОЗОРЕ

Лечь на живот, одну руку прижать к телу, а ладонь другой приставить козырьком к глазам. Приподнять голову и посмотреть налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменять положение рук повторить упражнение.

Представив, что вы готовитесь к соревнованиям и решили побоксировать, «бейте» кулаками изо всех сил.



ЩЕНОК



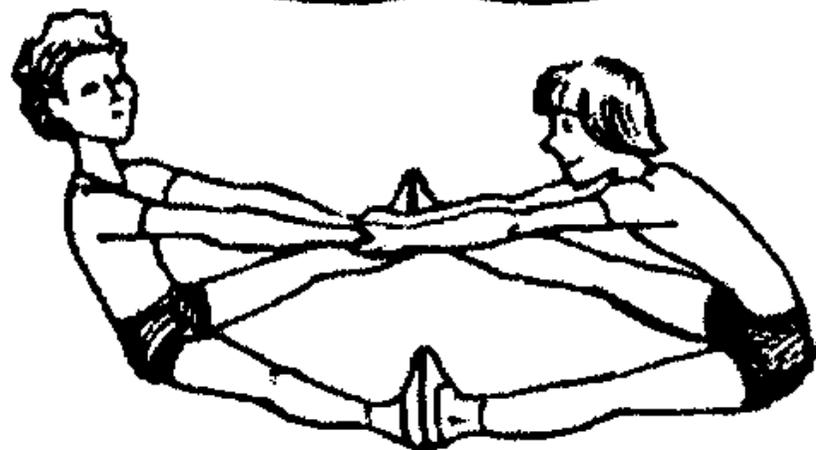
ДРОВОСЕК

Встать прямо, слегка расставив ноги. Представив, что в руках топор, взмахнуть им и «ударить» изо всех сил по «чурбану». «Разрубить» по крайней мере десять таких «чурбанов».

Ходить на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивать вперед колено, стараясь коснуться им носа. Осторожно, не упадите!



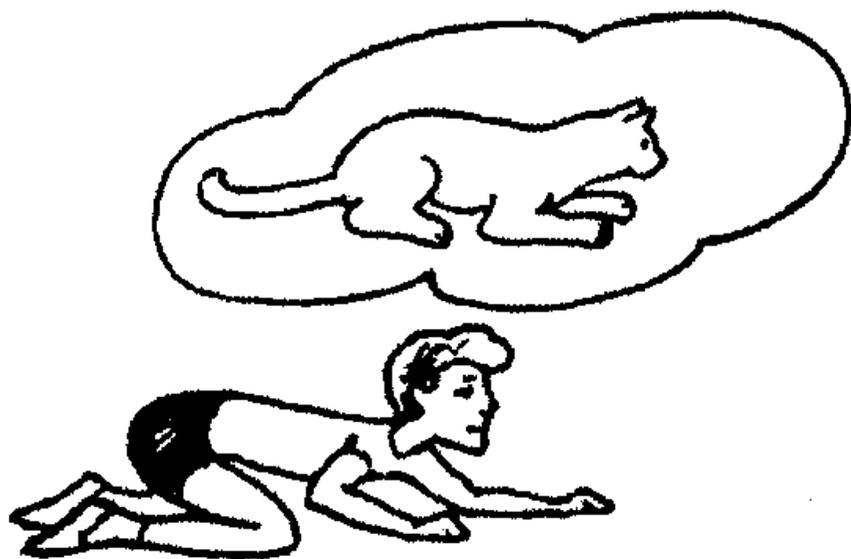
СБОР ФРУКТОВ



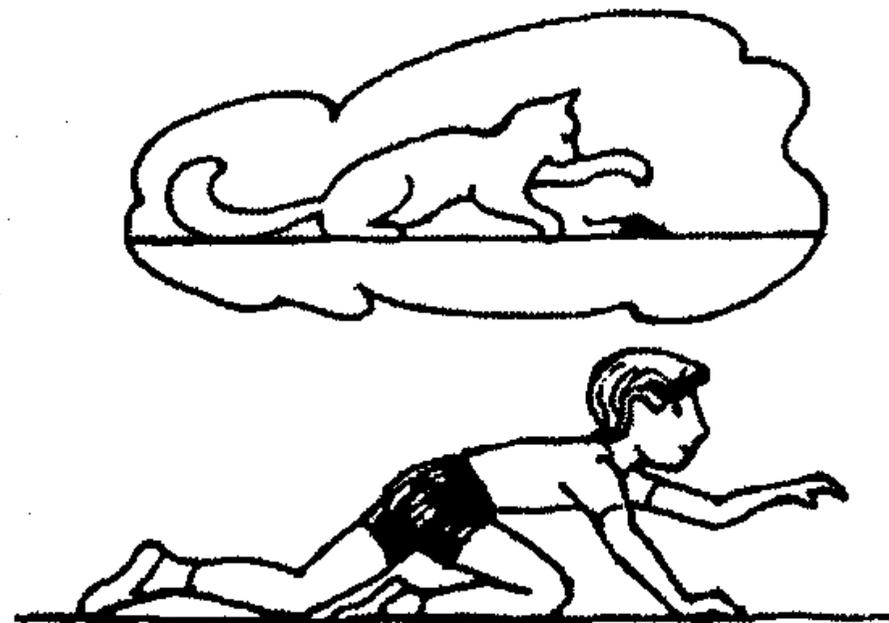
НА ЛОДКЕ

Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу, и вытягивают ноги, упираясь ступнями. Затем наклоняются и берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Они похожи на спортсменов, гребущих с большим усилием.

Как бы срывать и складывать яблоки, груши, персики в корзину, пока она не наполнится.



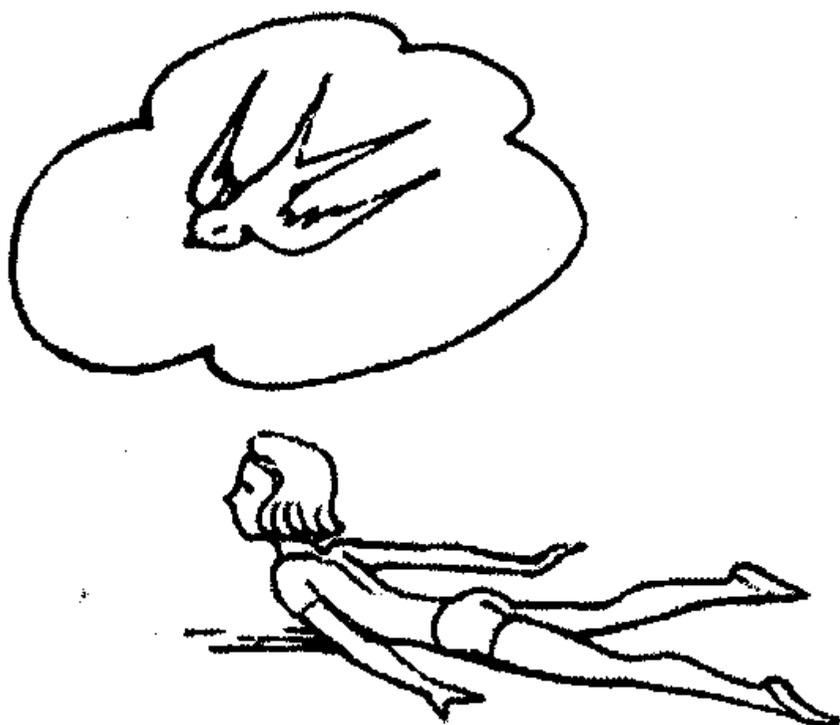
ЛЮБОПЫТНЫЙ ЩЕНОК



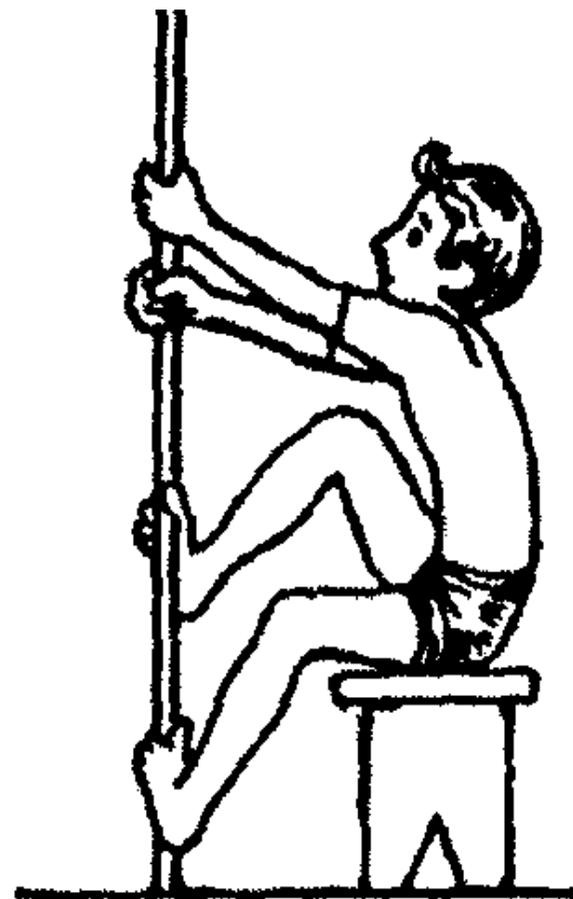
КОШКА ЛОВИТ МЫШЕЙ

Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что мышей очень хороший слух. Кто из детей проползет тише всех, поймает больше мышей.

Вытянуть руки вперед, встать на колени, а затем сесть на пятки, Наклониться как можно ниже, опершись об пол руками, почти касаясь его носом. В таком положении передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. И так несколько раз, озираясь по сторонам, как крадущийся котенок, и наконец не найдя ни чего интересного, опять сесть «на задние лапки».



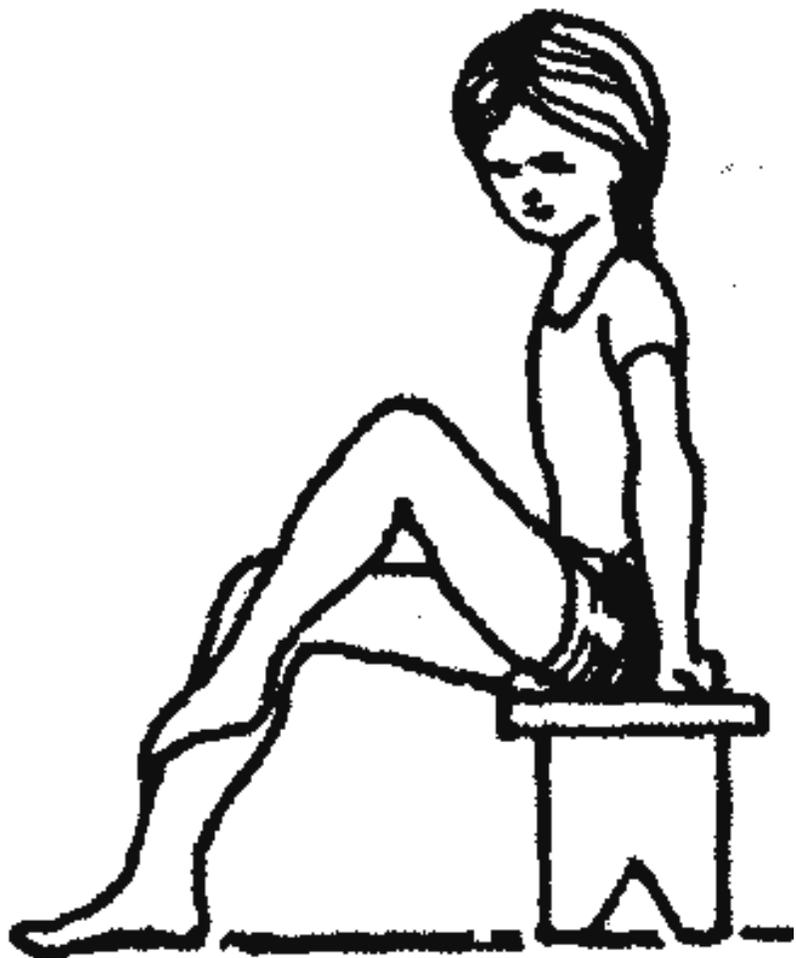
ЛЕТЯЩАЯ ПТИЦА



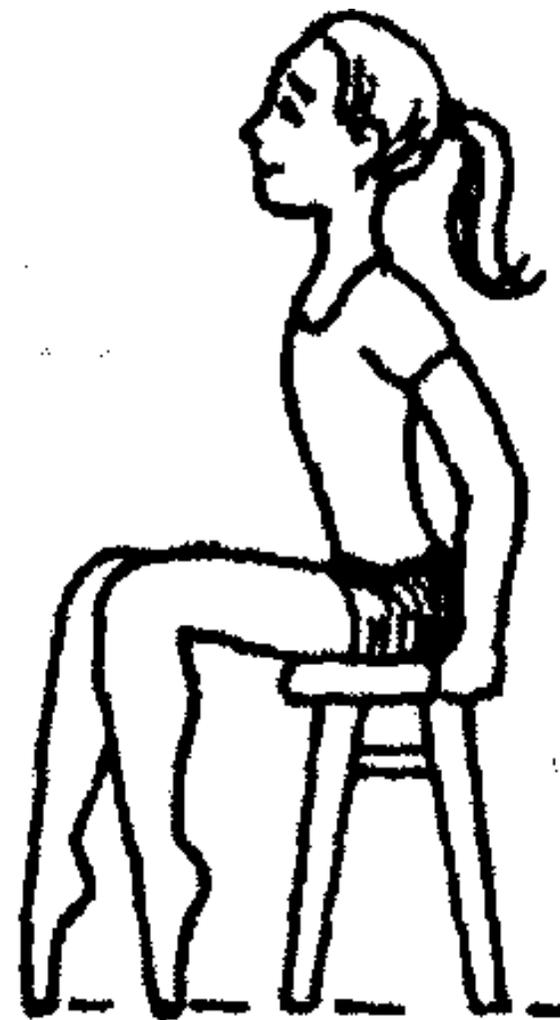
ВЗБЕРИТЕСЬ НА ПАЛКУ

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Лечь на живот и развести руки в стороны, словно крылья. Прижаться к полу. Поднять и опустить голову и грудную клетку, а руки миг двигать, как летящая птица крыльями. Смотреть вперед, плеч высоко не поднимать.



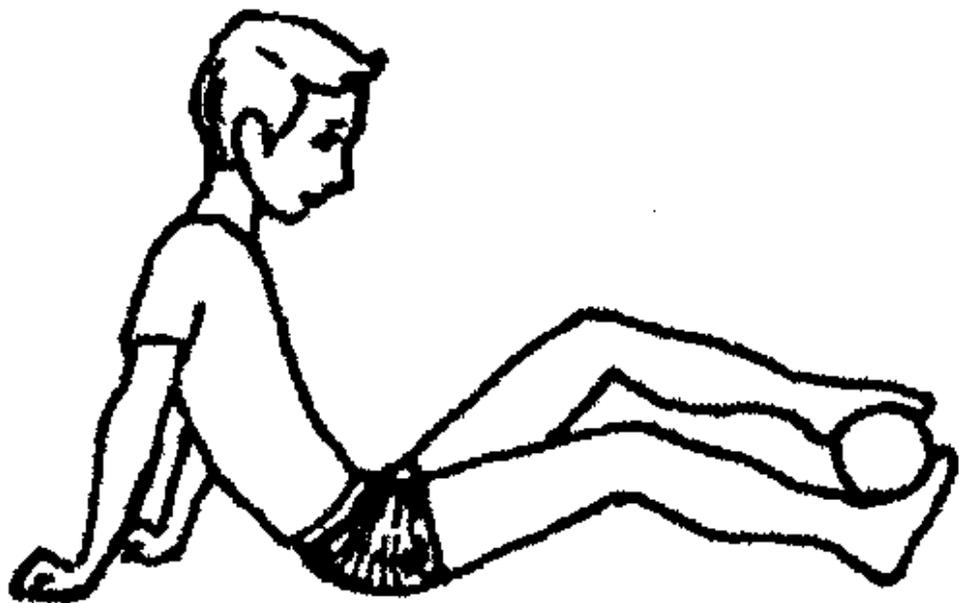
МАССАЖ СУПНИ



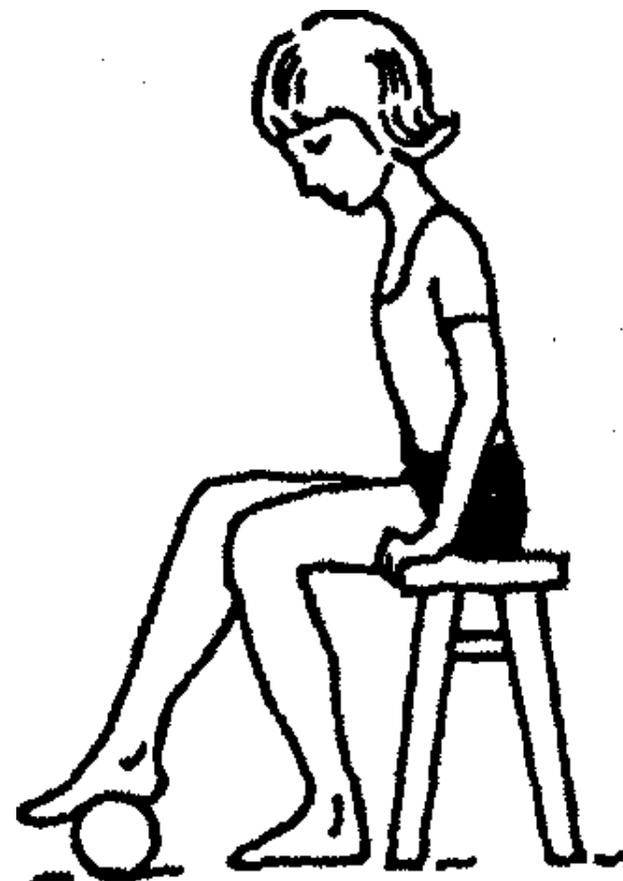
РАЗМИНКА БАЛЕРИНЫ

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одни от другой.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.



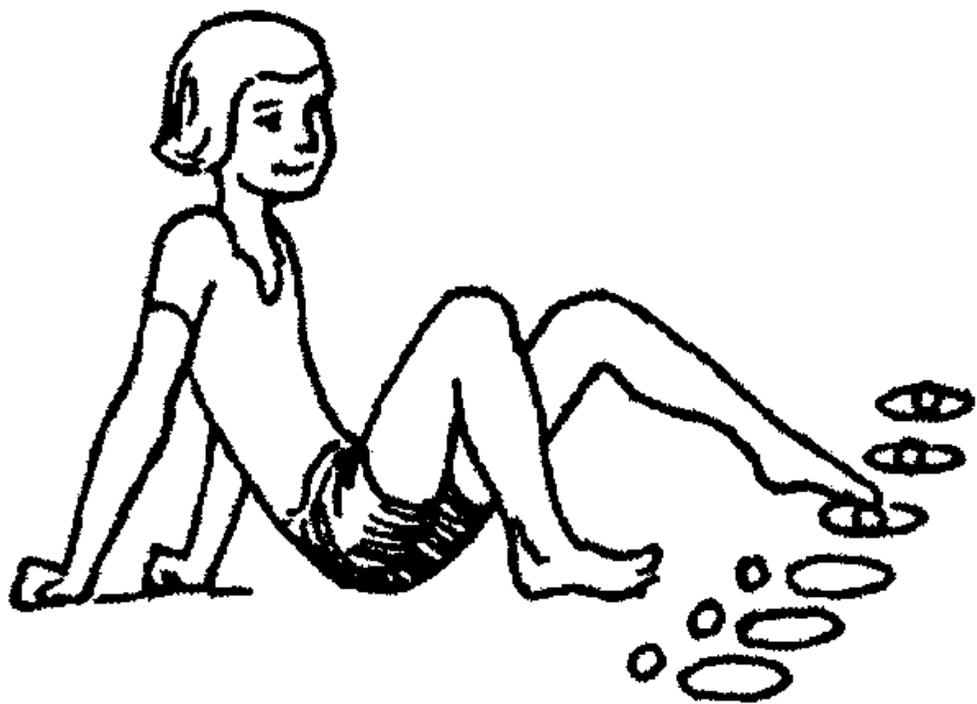
ЛОВИТЕ МЯЧ НОГАМИ



КАТАЙТЕ МЯЧ

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.



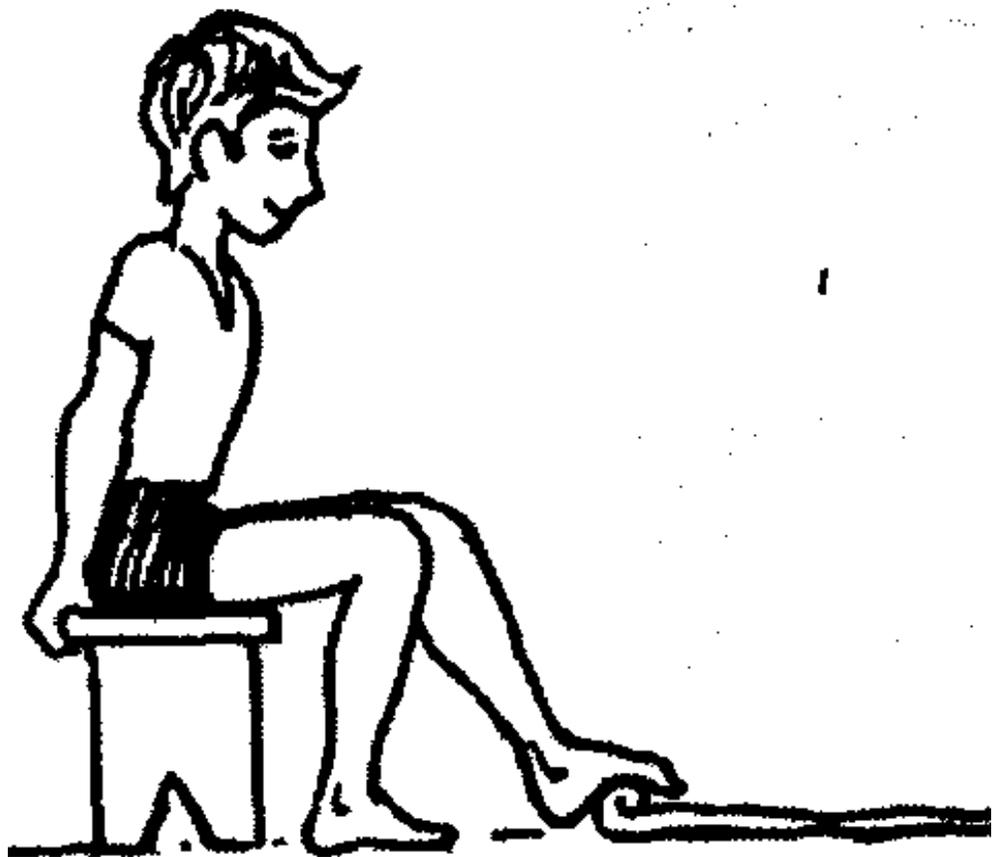
ИГРА В ШАРИКИ И КОЛЬЦА



ВЯЖИТЕ НОГАМИ

Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять прутики с нанизанными на них колечками (это могут быть и большие вязальные спицы, и карандаши) На один прутик перебросить колечко с другого прутика, как петлю при вязании. Нанизать на прутик несколько колец («сплести несколько петель»).

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.



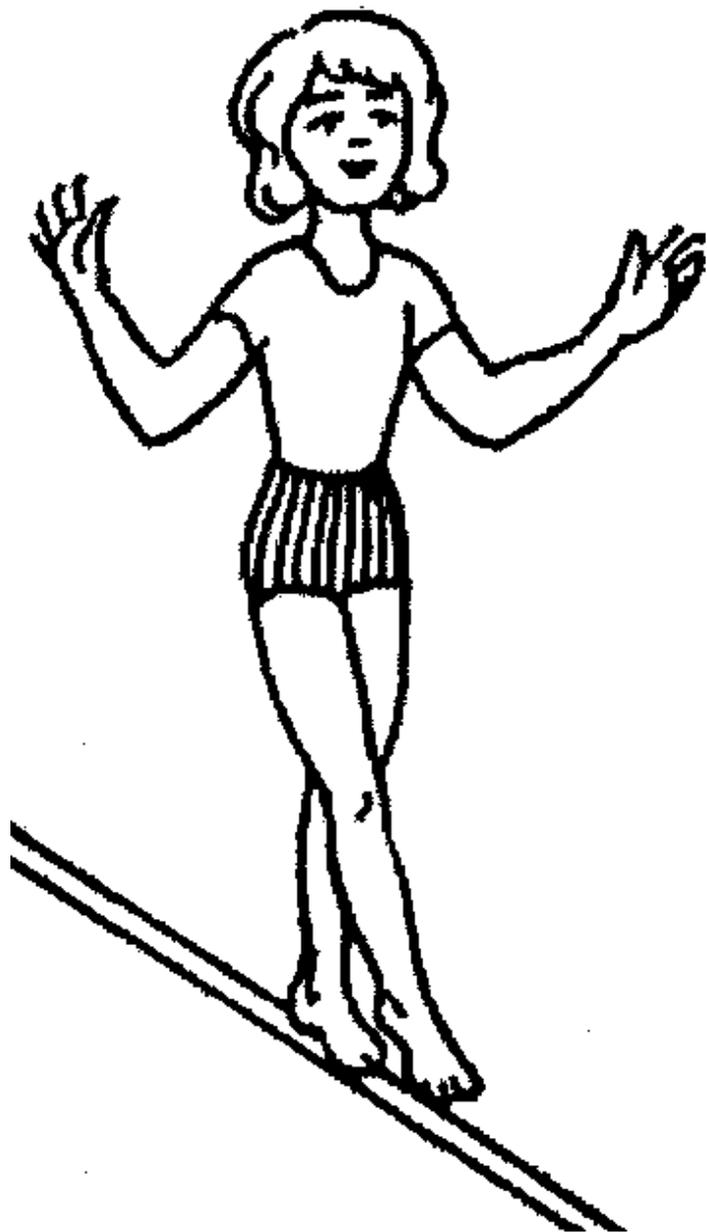
СКАТАЙТЕ ЧУЛОК



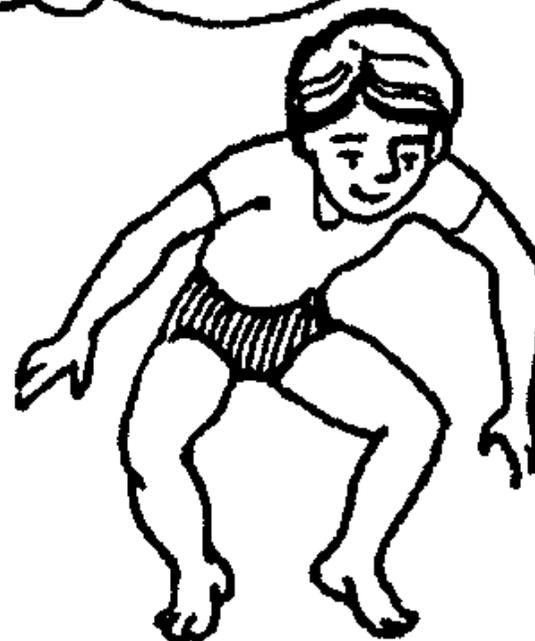
С ПЯТКИ НА ПАЛЬЦЫ

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Сесть на пол или на табурет и расстелить перед собой «чулок» (платок). Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими «чулок», подобрать часть его под ступню. Снова, распрями» пальцы, ухватить и подобрать новую часть «чулка». И так повторять до тех пор, пока «чулок» не исчезнет под ступней полностью. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой, а затем двумя.



ТАНЕЦ НА КАНАТЕ

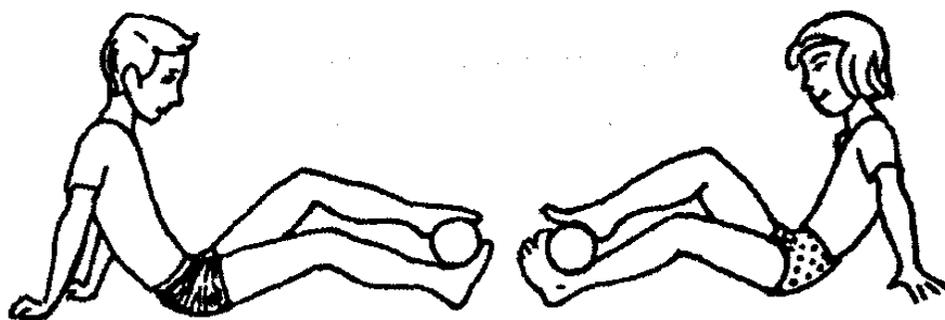


ОБЕЗЬЯНКА НА ДВУХ НОГАХ

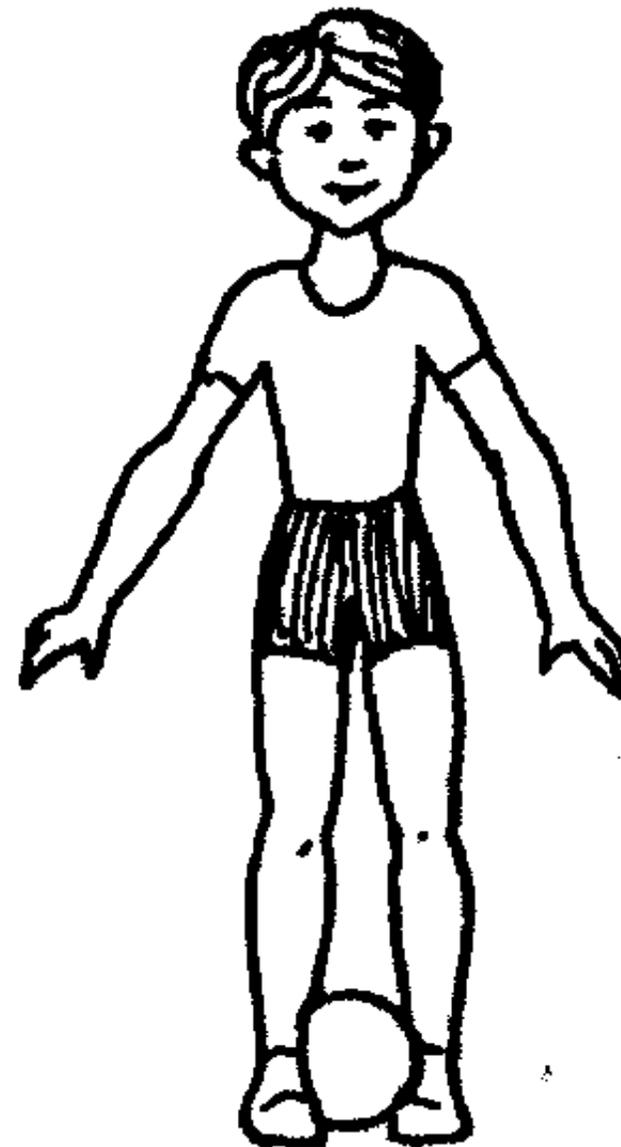
Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьянка? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

Попробуйте ходить, как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

Начертить на полу мелом линию и попробовать пройти по ней, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией - «упадете вниз»!



ИГРАЙТЕ В МЯЧ НОГАМИ



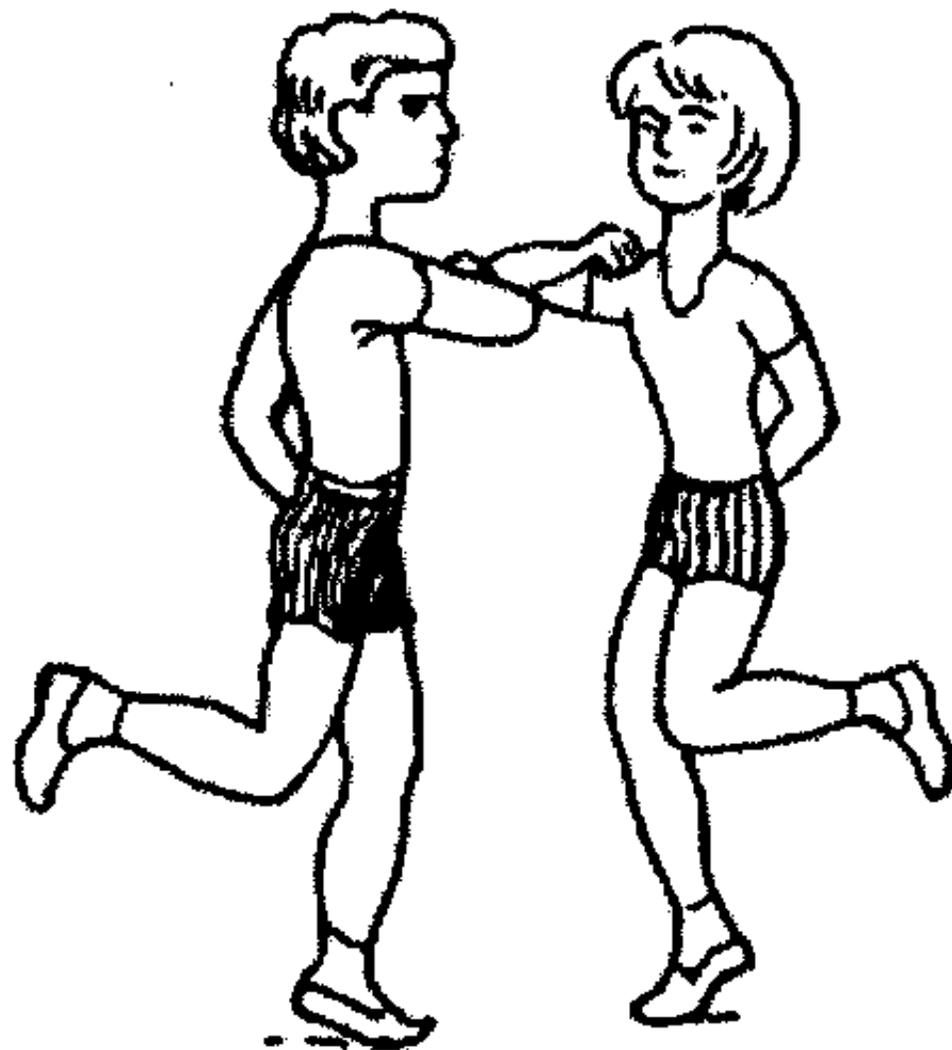
ХОДИТЕ С МЯЧОМ

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!



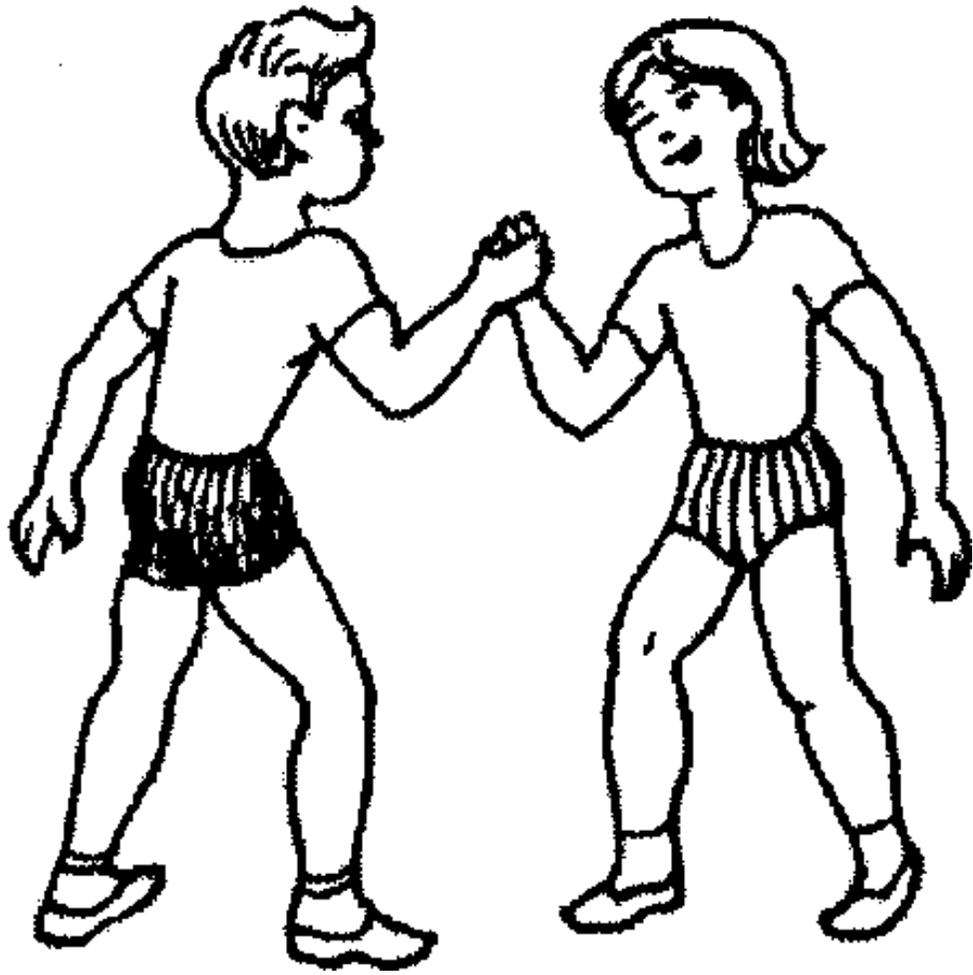
ПРЫГАЙТЕ С МЯЧОМ



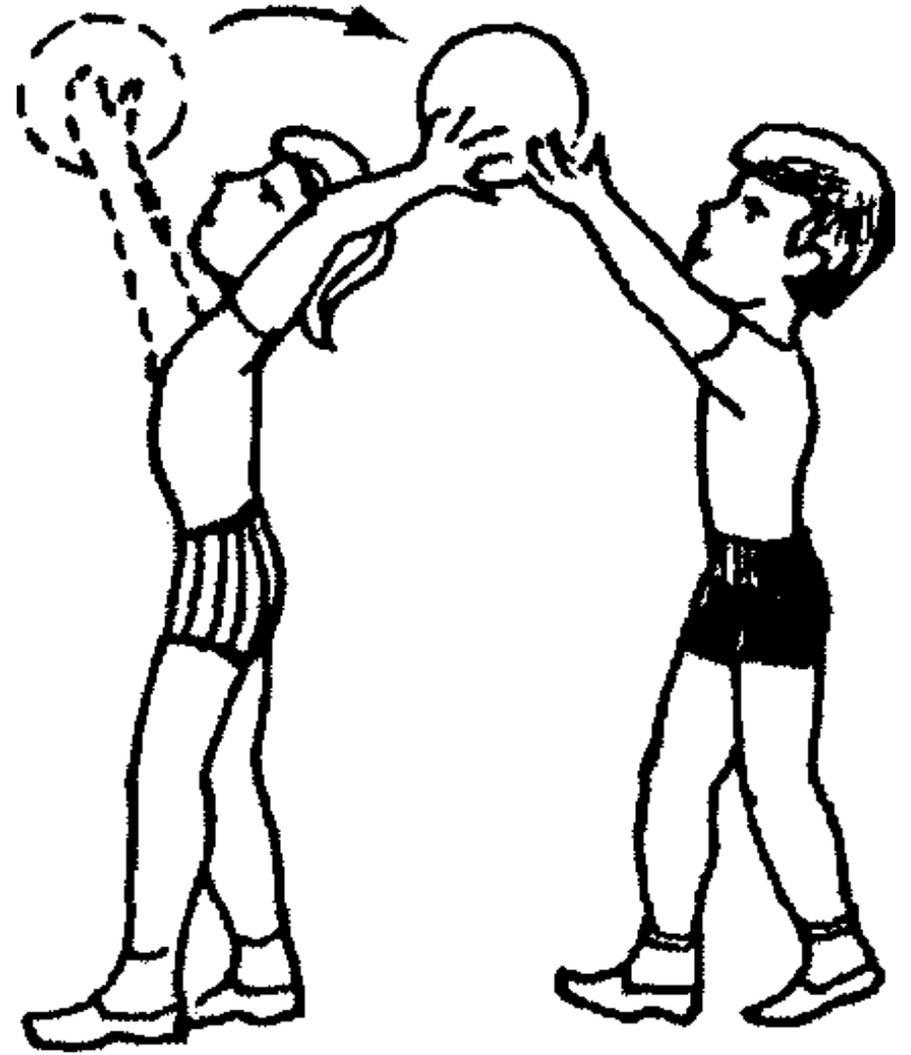
БОЙ ПЕТУХОВ

Двое детей становятся лицом к лицу. Одну ногу согнуть в колене. Руки скрестить на груди (или одну, согнутую в локте, - вперед, другую - за спину). Наскакивать друг на друга, как бойцовые петухи. Кто упадет или опустит согнутую ногу на пол - проиграет. Только не наступать на ноги и не ссориться!

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!



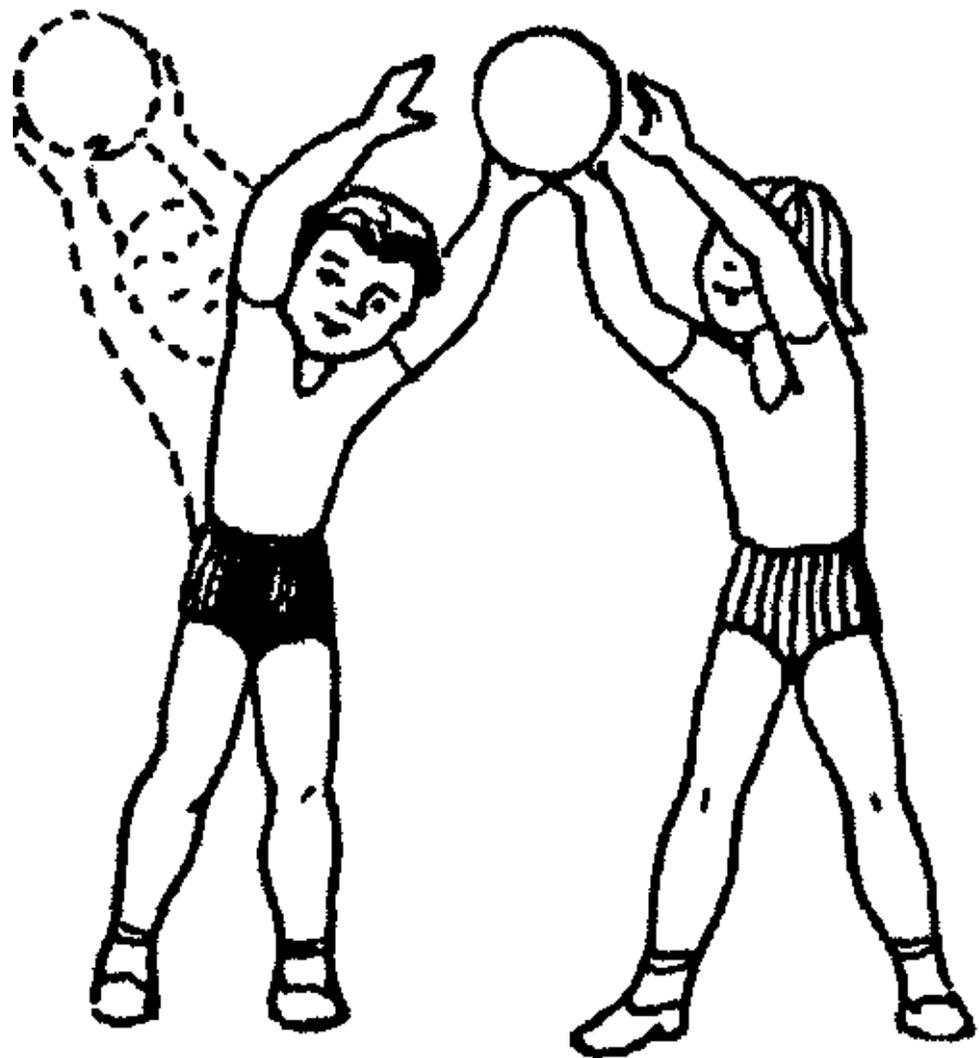
КТО СИЛЬНЕЕ



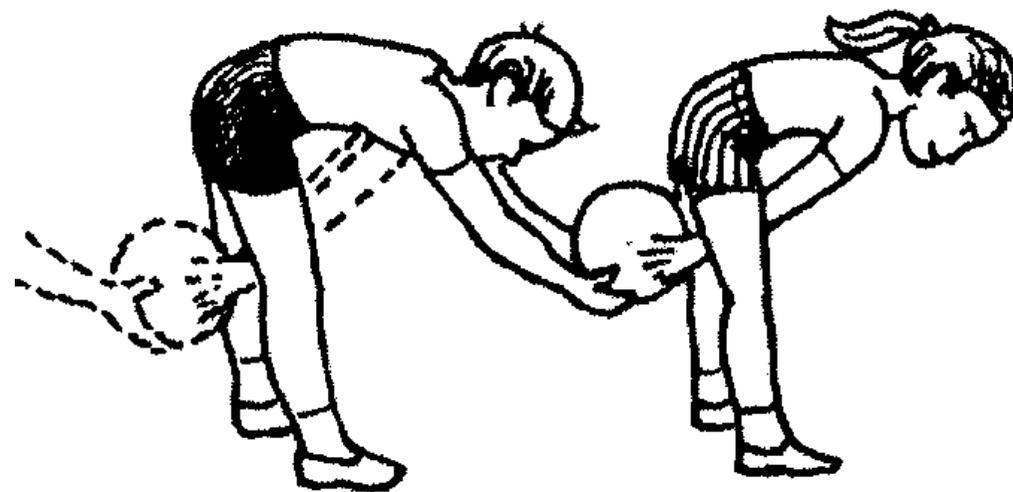
ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЗАД

Команда выстраивается в колонну в затылок друг к другу на расстоянии шага. Первый подает через голову назад большой мяч стоящему сзади. Когда мяч дойдет до последнего ребенка, всем детям повернуться в противоположную сторону и начать игру снова. Никому не сходить с места!

Двое детей становятся лицом к лицу и, сжав друг другу руку (как борцы в армрестлинге) проводят поединок: пытаются сдвинуть партнера с места. Кому это удастся, тот и победил.



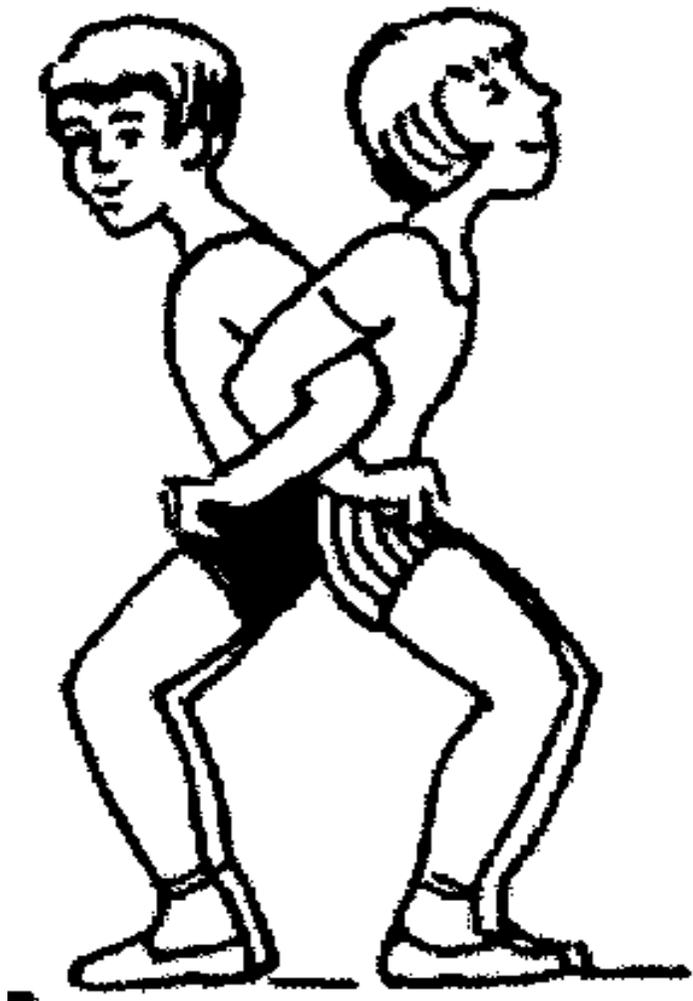
ПЕРЕДАЧА МЯЧА В СТОРОНУ



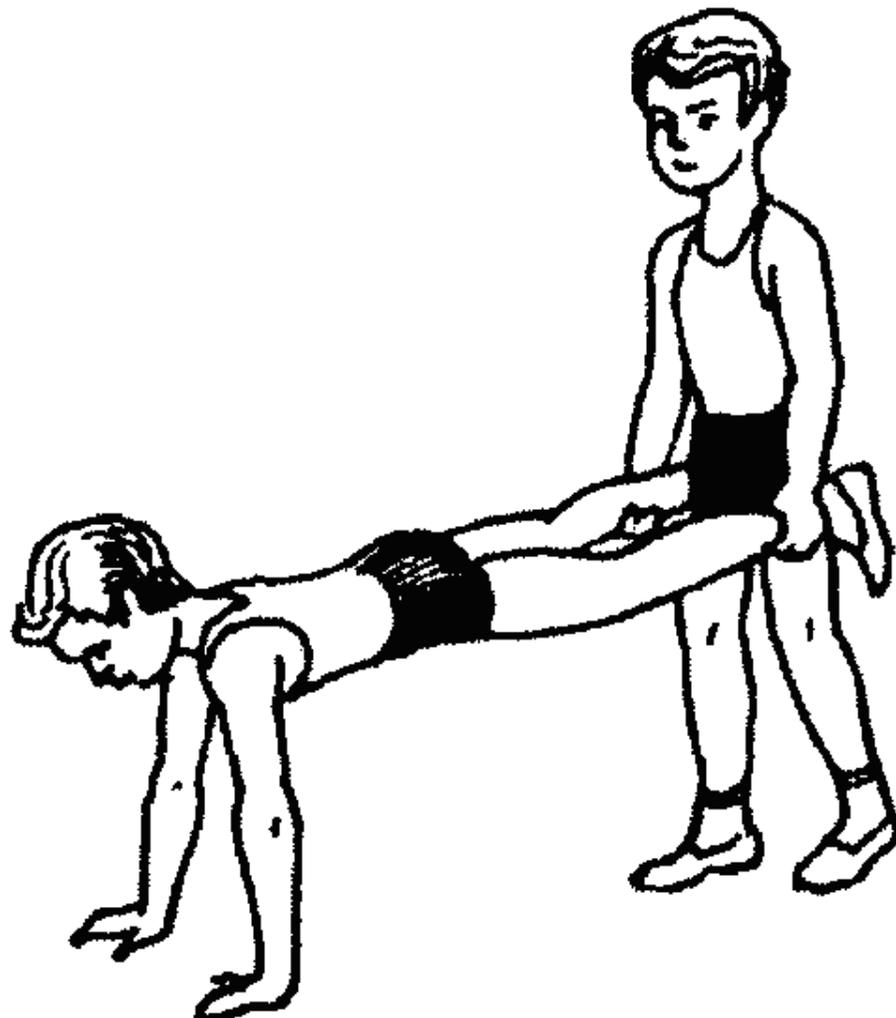
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПО ТУННЕЛЮ

Дети встают в колонну на небольшом расстоянии друг от друга, расставив ноги. Наклонившись вперед, передают мяч по «туннелю» назад. Когда мяч дойдет до конца, все поворачиваются в обратную сторону и снова передают мяч по «туннелю».

Дети становятся в круг на расстоянии одного шага. Подняв руки вверх, передают мяч, наклоняя корпус в сторону. Мяч переносить только над головой. По завершении полного круга передают мяч в обратную сторону.



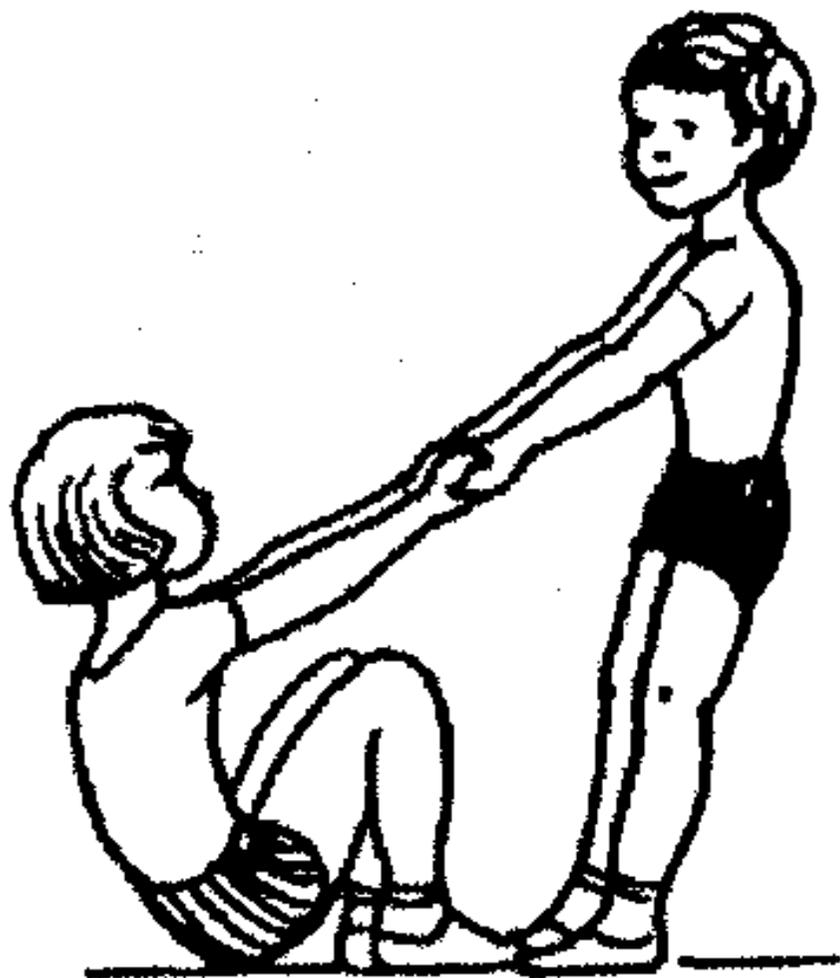
СЯДЬТЕ ВДВОЕМ



ТАЧКА

Один ребенок становится на четвереньки, а другой берет его за щиколотки. Первый начинает уходить от него на руках, а другой идет, не отпуская ног партнера. Получается «тачка». Если упражнение выполняет группа, можно устроить соревнование.

Дети становятся друг к другу спиной, сцепившись руками. В таком положении они медленно опускаются (салятся) на пол. Затем медленно поднимаются, плотно прижимаясь друг к другу спиной.



ВВЕРХ – ВНИЗ

Двое детей встают, касаясь друг друга пальцами ног. Взявшись за руки и поддерживая равновесие, они начинают по очереди приседать. Потом, не расцепляя рук, каждый начинает сильно тянуть партнера к себе. Один старается сесть, а другой продолжает стоять. Затем второй ребенок садится, а первый поднимается.