**Методические рекомендации**

**для родителей по физической культуре**

**«Увлекательные упражнения»**

***Уважаемые родители!***

***Предлагаем вам разучить с детьми «Увлекательные упражнения»***

***Упражнения, снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение***

Такие упражнения – своеобразный мостик, переход от одного вида деятельности или активности к другому. Они улучшают способность ЦНС перестраиваться, приспосабливаться, подстраиваться к новым условиям и ритму деятельности, а также ослабляют негативные эмоции, особенно у гиперактивных детей.

Каждое упражнение выполняется по 3-4 раза.

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Циркачи – ловкачи,*  *Смелые ребятки.*  *Циркачи – ловкачи*  *Встали по порядку.*  *Весело шагают,*  *Плечи расправляют*  *И, как балерина Катя,*  *Выступают на канате.* | Выставить ноги (скользя по полу) на носки, сделать круг (ногами), возратиться в и. п. |

***«Циркачи»***

***«Добрая кошка»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *У кошки мордочка усатая,*  *Полосатая.*  *Она проснулась*  *И грациозно потянулась.* | Грациозно выгнуть спину, голову поднять, протяжно произнести: «Мя-у-у!» |

***«Сердитая кошка»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Сердитая кошка*  *Сидит на окошке,*  *По сторонам глядит*  *И грозно шипит.* | Сидя на пятках, руки держать вдоль туловища, выполнить вдох, плавно выгнуть спину, голову опустить, произнести: «Ш – ш – ш!» |

***«Обхвати плечи»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Руки в стороны ставим,*  *Себя за плечи обнимаем.* | Глубоко вдохнуть, резко обхватить руками плечи, выдохнуть, руки развести в стороны. |

***«Наруби дров»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Дрова рубить мы начинаем,*  *В коленях ноги не сгибаем.*  *Вверх и вниз, вверх и вниз,*  *Дрова рубить ты не ленись.* | На глубоком вдохе поднять руки над головой, ладони соединить в «замок», быстро и резко наклониться, опустить руки, произнести: «Ух!» |

***«Разгоняем тучи»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Руки вверх подняли дружно,*  *Начинаем их вращать,*  *В небе тучки разгонять.*  *Гоним их вперёд – назад*  *По двенадцать раз подряд.* | Поочерёдно выполнить круговые движения руками вперёд и назад. Сначала медленно, потом прибавляя темп. |

***«Силач»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Посмотри, силач какой –*  *Поднял гирю над собой.*  *Ты будешь в цирке выступать,*  *Будешь штангу поднимать.* | Согнутые в локтях руки держать у плеч, пальцы сжаты в кулаки. Резко поднять руки вверх, пальцы растопырить, произнести: «Ш!» |

***Упражнения, активизирующие и объединяющие двигательные и речевые центры мозга***

Эти упражнения своеобразная зарядка для нервной системы, помогающая сбросить напряжение. Помимо этого, они – хорошее средство профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Каждое упражнение выполняется по 3 – 4 раза.

***«Весёлый паровоз»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Я – весёлый паровозик:*  *Чух – чух - чух.*  *Я везу жуков и мошек,*  *Бабочек и мух.*  *Загудел наш паровозик:*  *У-у-у-у-у-у-у-у.*  *Всех, кто сел в мои вагоны,*  *Повезу-у-у-у-у-у-у-у.* | Изобразить паровоз, попеременно работая согнутыми в локтях руками, и произнести сначала: «Чух-чух-чух», затем: «у-у-у-у-у-у-у-у-у». сделать резкий, короткий вдох и длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у». |

***«Домашние птицы»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Наши уточки с утра*  *Говорят всем: «Кря – кря – кря».*  *Гуси серые ходили,*  *«Га – га – га», - они галдели.*  *Быстро курочки бежали,*  *«Ко – ко – ко», - они кричали.*  *Петух рано по утру*  *Всем поёт: «Ку-ка-ре-ку!»* | Сделать вдох.  Приподнять согнутые в локтях руки («крылья»), сделать глубокий вдох. Выдыхая, опустить руки («крылья») и произнести: «Кря-кря-кря».  Вдохнуть.  Выдохнуть.  Вдохнуть.  Выдохнуть.  Расправить плечи, соединить лопатки, вдохнуть.  Выдохнуть. |

***«Эхо»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Эхо слышится в лесу,*  *Все кричат: «Ау – ау!»* | Сделать глубокий вдох, наклониться вперёд, выдохнуть, произнося «ау – ау» с разными интонациями. |

***«Воздушный шарик»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Дуем, дуем, надуваем,*  *Шар большой мы получаем.*  *Повернулись: раз, два, три,*  *Шар воздушный наш, лети!* | На глубоком вдохе руки поднять через стороны вверх, имитируя надувание шара.  На глубоком выдохе опустить руки через стороны вниз. |

***«Насекомые»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Пчёлки сидят,*  *На цветочки глядят,*  *А жуки и мошки*  *Скачут на одной ножке,*  *И жужжат: «Ж – ж – ж».* | Выполнить подскоки на месте со звуком «ж – ж – ж». |

***Упражнения, способствующие профилактике мышечной слабости***

Введение в структуру физкультурных занятий упражнений с элементами акробатики носит игровой, сюжетный характер. Выполняются они с положительной эмоциональной составляющей и должной силовой нагрузкой после ОВД, когда мышцы уже разогреты. При выполнении упражнений воспитатель оценивает у каждого ребёнка уровень развития тех или иных мышечных групп, тем самым индивидуализируя амплитуду и количество повторений.

Каждое упражнение выполняется в течении двух недель с постепенным усложнением по 3 – 4 раза.

***«Рыбки»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *В голубой водице*  *Плывут рыбы вереницей.*  *Чешуёй своей сверкая,*  *Кружится, играет стая.* | Лечь на живот, ноги, голову и руки приподнять над полом, прогнуться и покачаться (сделать «рыбку»). |

***Силовое упражнение***

Относится к силовой части нагрузок, улучшает структурные характеристики мышц задней и передней поверхности тела.

***«Акробаты»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Мы весёлые ребята*  *И зовёмся – акробаты.*  *Любим прыгать, кувыркаться*  *И движеньем наслаждаться.* | Сесть, обхватить руками колени, выполнить перекаты на спину, со спины в сед. |

***Упражнение для мышц спины и живота.***

Активизирует волевые двигательные качества тела.

***«Лягушки»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *На реке живут лягушки –*  *Озорницы, веселушки.*  *Мы в лягушек превратимся,*  *С ними дружно порезвимся.* | Попрыгать на месте, как лягушки. |

***На усиление функции мышц сгибателей – разгибателей.***

Повышает их выносливость.

***«Достань тучку»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *На носочки встали мы*  *И повыше стали.*  *И руками тучку*  *Ловко мы достали.* | Встать на носочки, руки поднять вверх, соединить ладошки. |

***На координацию движений и для укрепления мышц ног.***

Улучшают эластичность сосудов и нормализуют мышечный тонус.

***«Бусинки»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Бусинки весёлые*  *Покатились в стороны.*  *Мы их дружно соберём*  *И в шкатулку отнесём.* | Лечь на живот, руки вытянуть, не касаясь ладонями пола, выполнять перекаты с живота на спину. |

***Для укрепления мышц рук, ног, спины; на гибкость и координацию движений.***

Улучшает работу вестибулярного аппарата.

***«Паровоз»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Загудел наш паровоз,*  *Он вагончики повёз.*  *«Пых-чу, пых-чу,*  *Я на месте не стою».* | Из и. п. сидя, ноги согнуть в коленях, руки в локтях прижать к туловищу. Двигаться вперёд на ягодицах, помогая себе только ногами. То же выполнить назад. |

***Для мышц спины, живота, ног***

Усиливает приток крови к грудной клетке, стимулирует работу двигательной системы.

***«Умный ёжик»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Колючий ёж лежит на спинке,*  *Его ты в руки не возьмёшь –*  *В клубок свернётся хитрый ёж.* | Лечь на спину, подняться в сед, сгруппироваться, обхватив колени руками, голову прижать к груди. |

***Для укрепления мышц плечевого пояса, спины и живота***

***«Добрый слон»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *По дорожке слон идёт,*  *В хоботке цветы несёт.*  *На него мы поглядим*  *И за ним всё повторим.* | Походить на высоких четвереньках, ноги в коленях не сгибать. |

***Для мышц спины, ног, ягодиц***

Улучшает работу кишечника и органов малого таза.

***«Скамеечка»***

Лечь на спину, не отрывая плеч и ступней от пола, приподнять туловище на 3 – 4 сек.

***Упражнение на укрепление мышц тазобедренного сустава***

Способствует укреплению мышц тазобедренного сустава, подколенных связок, мышц области голеностопного сустава, усиливает каркасные мышцы спины с изменением функций мышц плечевого пояса.

***«Ладошки»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Ах, ладошки вы, ладошки!*  *За спиною прячем вас.*  *Постоим мы так немножко,*  *А потом покажем вас.*  *Это нужно для осанки,*  *Это точно! Высший класс!* | Встать прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Спину выпрямить, лопатки соединить. |

***Для коррекции осанки***

***«Весёлые медвежата»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Мишка очень любит мёд,*  *Быстро он к нему идёт.*  *Мёд ему сегодня нужен:*  *Он спешит к себе на ужин.* | Руки расставить в стороны, походить, переваливаясь с ноги на ногу на полусогнутых ногах, как «медведи». |

***Для мышц ног***

Укрепляет мышцы ног и улучшает координацию движений с переносом веса тела на одну опорную ногу.

***«Самолёт»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Самолёт, самолёт*  *Отправляется в полёт.*  *Производим мы посадку,*  *Наш полёт проходит гладко*. | Из и. п. сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки расставить в стороны. |

***Упражнения на релаксацию***

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться, независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини-сюжет, задействовать только слуховые анализаторы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз.

***«Сон котёнка»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *- Маленький котёнок набегался, наигрался, очень устал и*  *прилёг отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, друзья, знакомые животные. Мама гладит котёнка по спинке лапками и говорит ласковые слова: «Ты красивый и самый умный. Тебя все любят, и ты тоже всех любишь». Сон чудесный, но пора просыпаться. Котёнок открывает глазки, потягивается, улыбается.* | Изобразить котёнка, лечь на пол, закрыть глаза и постараться расслабиться (под музыку). |

***«Лентяй и лежебока барсук»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *Хоть и жарко, хоть и зной,*  *Занят весь народ лесной.*  *Лишь барсук, лентяй изрядный,*  *Сладко спит в норе прохладной.*  *Лежебока видит сон,*  *Будто делом занят он.*  *На заре и на закате*  *Всё не слезть ему с кровати.* | Изобразить ленивого барсука, лечь на пол и расслабиться (под музыку). |

***«Прогулка в лес»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *- Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня*  *необычайно хорошее утро. Ярко светит солнце, его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в лесное царство. Проходим по опавшей листве, прислушиваемся к шелесту листьев. Ложимся на волшебное покрывало. Пахнет листвой и грибами. Мы наслаждаемся этими ароматами и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на мягком ковре из листьев и слушаем звуки леса.*  *А теперь медленно встаём, открываем глазки и видим, что мир вокруг нас так же добр и красив, как утренний лес.* | Лечь на пол, закрыть глаза, дышать легко, медленно.  Включается запись птичьих голосов. |

***«Сон на берегу моря»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *- Давайте вспомним, какой сон нам приснился. Во сне*  *дети видят море с прозрачно-голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб и медуз, весёлых дельфинов. Какой замечательный, волшебный сон! Но нам пора пробуждаться. Мы медленно открываем глаза и встаём.* | Лечь на пол, закрыть глаза и послушать шум моря.  Включается запись звуков морского прибоя. |

***«Тихое озеро»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *- Сегодня чудесное, солнечное утро. Представьте, что*  *вы тихо сидите около прекрасного озера. Ярко светит солнце, и это заставляет вас чувствовать себя всё лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Воздух чист и прозрачен. Затем над озером поднимается туман, и вы чувствуете себя спокойными и счастливыми.* | Лечь поудобнее на пол, вытянуться, расслабиться, закрыть глаза. |

***«Плывём в облаках»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст** | **Движения** |
| *- Сегодня необыкновенно хороший день. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую его вершину и мягко утопаете в нём. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе. Затем ваше облако плавно плывёт вниз, опускается всё ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось на небо. Оно улыбается вам, а вы улыбаетесь ему. Полёт на облаке был так хорош!* | Удобно лечь на пол, вытянуться, расслабиться, закрыть глаза. |

***Желаем Вам быть здоровыми!***

Подготовила для Вас инструктор по физической культуре А.Н.Копыл