

Пальчиковый игротренинг
Упражнения 1-го комплекса
(из плана программы «ДЕТСТВО»)

1. «Ножницы». Указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами.
2. «Колокол». Скрестив указательный и безымянный пальцы обеих рук, тыльные стороны обратив вверх, опустить средние пальцы правой и левой руки и свободно вращать ими.
3. «Дом». Соединив наклонно кончики пальцев правой и левой руки
4. «Бочонок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулачок, оставив сверху отверстие.
5. «Пожарные». Используется игрушечная лестница, указательный и средний палец бегают по ней.
6. Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание пальцев рук в ритм стихотворения:

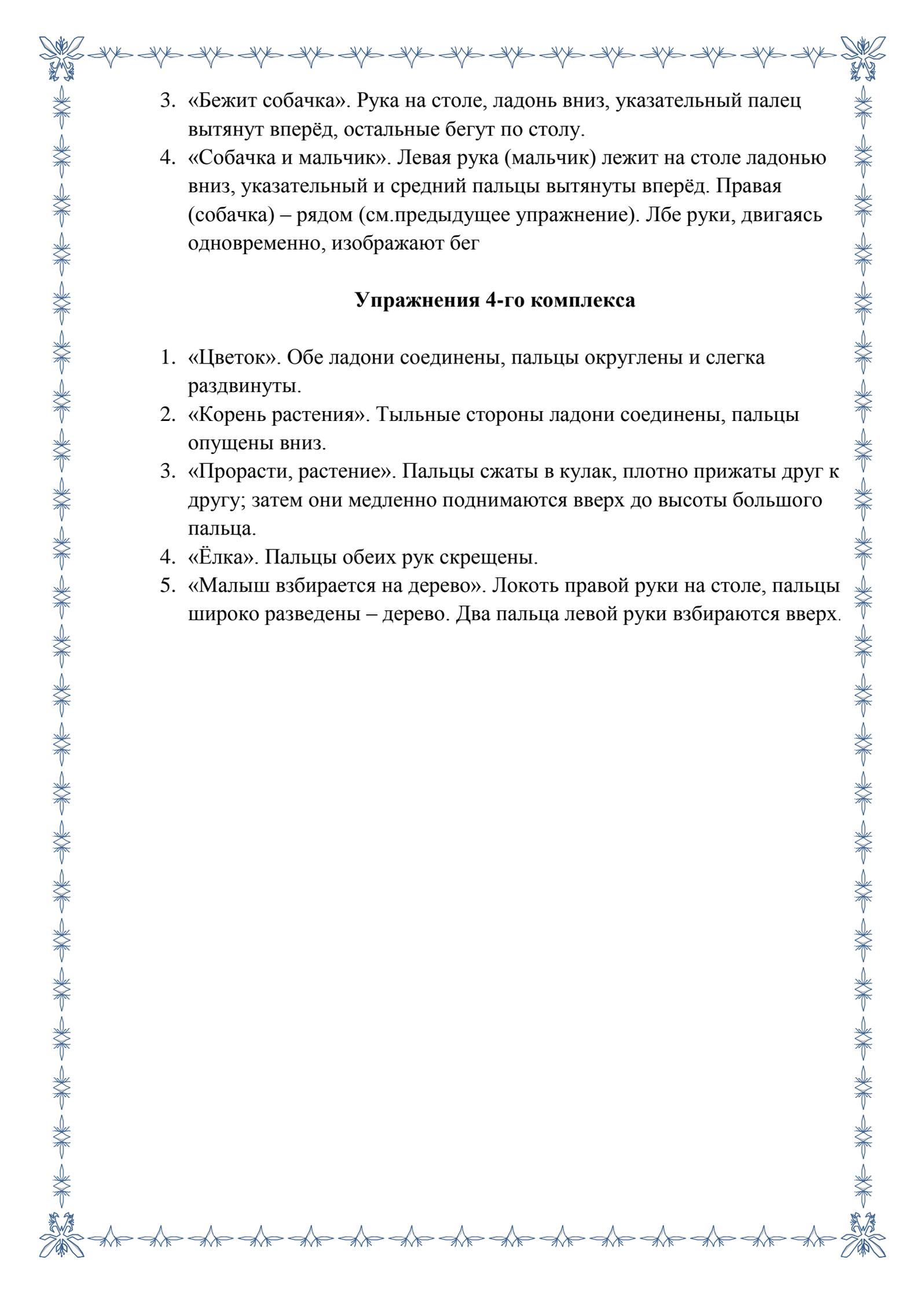
В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так –
И головки убирали.

Упражнения 2-го комплекса

1. «Птички летят». Пальцами обеих рук производить движение вверх вниз.
2. «Птица, высиживающая птенцов». Пальцы одной руки прижаты и согнуты; другая рука покоится между большим и указательным пальцем
3. «Птички клюют». Большой палец поочередно соединяется с остальными пальцами.
4. «Полёт птиц». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперёд.

Упражнения 3-го комплекса

1. «Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и прижаты к большому пальцу.
2. «Большой зайчик». Рука на столе, ладонь вниз, три первых пальца вытянуты вперёд, два последних загнуты.

- 
3. «Бежит собачка». Рука на столе, ладонь вниз, указательный палец вытянут вперёд, остальные бегут по столу.
 4. «Собачка и мальчик». Левая рука (мальчик) лежит на столе ладонью вниз, указательный и средний пальцы вытянуты вперёд. Правая (собачка) – рядом (см. предыдущее упражнение). Лбе руки, двигаясь одновременно, изображают бег

Упражнения 4-го комплекса

1. «Цветок». Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка раздвинуты.
2. «Корень растения». Тыльные стороны ладони соединены, пальцы опущены вниз.
3. «Прорости, растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу; затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.
4. «Ёлка». Пальцы обеих рук скрещены.
5. «Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены – дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх.

Упражнения общеразвивающего воздействия
(Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская
Технология оздоровления детей в ДОУ)

Данные упражнения проводятся с целью обучения основным движениям, которые применяются при выполнении утренней зарядке, физкультминуток

Движения головы: наклоны вперёд, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращения с ограниченной амплитудой

Положения и движения рук: вверх в стороны, вниз в стороны; к плечам; «в замок» вверху, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

Положение и движение ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперёд, махи в стороны, назад; выпады вперёд, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захлёстыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положение и движение туловища: стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно, упор присев; упор, сидя сзади; лёжа на спине, на животе, на боку; повороты направо, налево; наклоны вперёд, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног обхватив колени руками и выпрямление их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот и обратно; лёжа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия
(Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская
Технология оздоровления детей в ДОУ стр.67)

1. И.п. лёжа.

- руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движений.

- «Строим два моста – большой и маленький» - согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в И.п., то же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.

- «Ловись рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («велосипед» в обратную сторону) – руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в И.п., то же левой. Повторить 4 раза, темп средний, полная амплитуда движений

2. И.п. сидя на стуле.

- руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 1 раз, темп средний

- одна нога выпрямлена вперёд, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4-6 раз, темп средний

- стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 4-6 раз, темп средний

- имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп средний

- массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз, темп медленный

- стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний

- попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8-12 карандашей каждой ногой

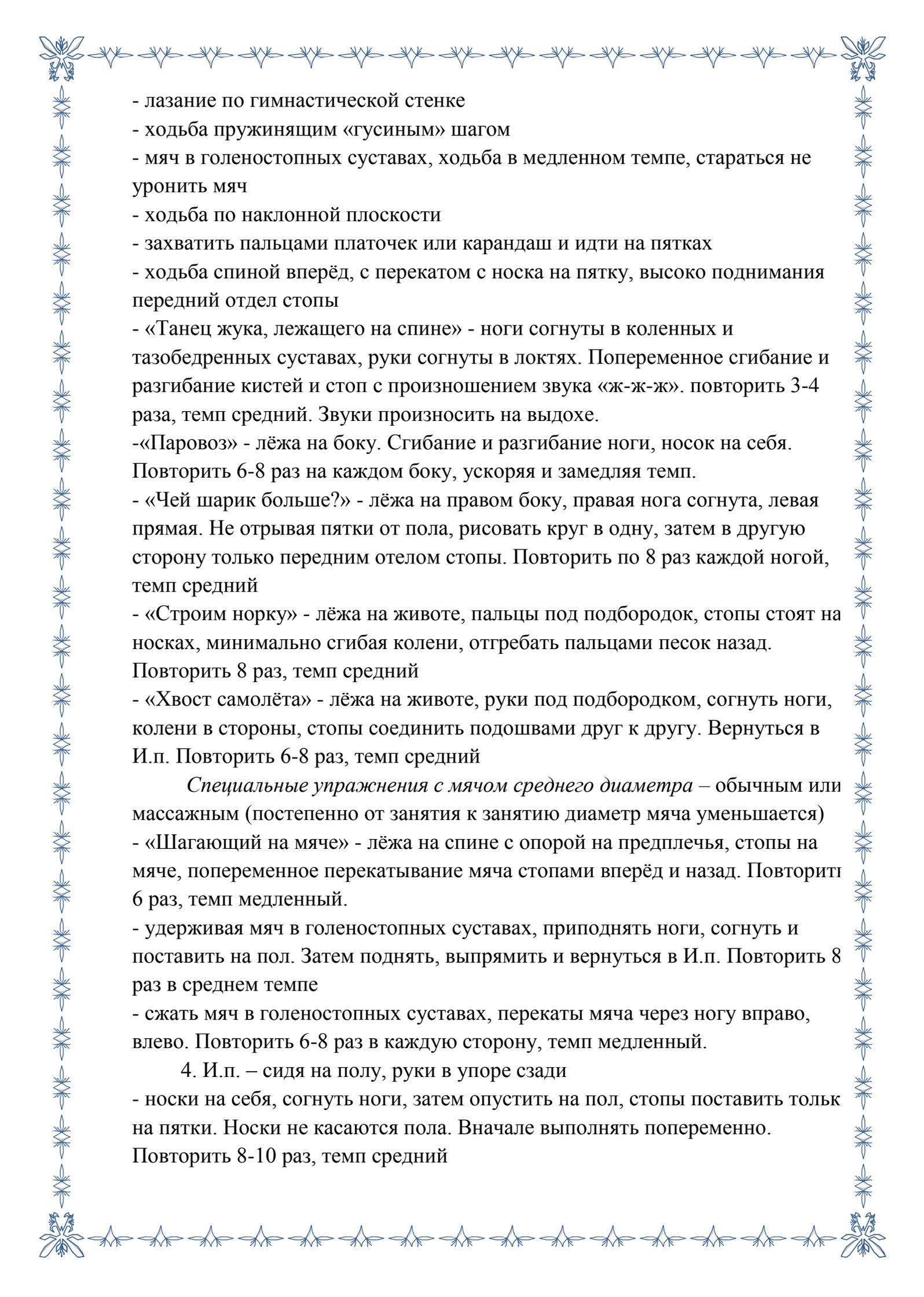
3. И.п. стоя и в ходьбе

- стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок

- «Боковая прогулка» - подняться на носки, пятки опустить вправо. Идти в одну, затем в другую сторону, туловище держать прямо.

- приседание, руки вперёд, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6-8 раз.

- ходьба приставным шагом по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.

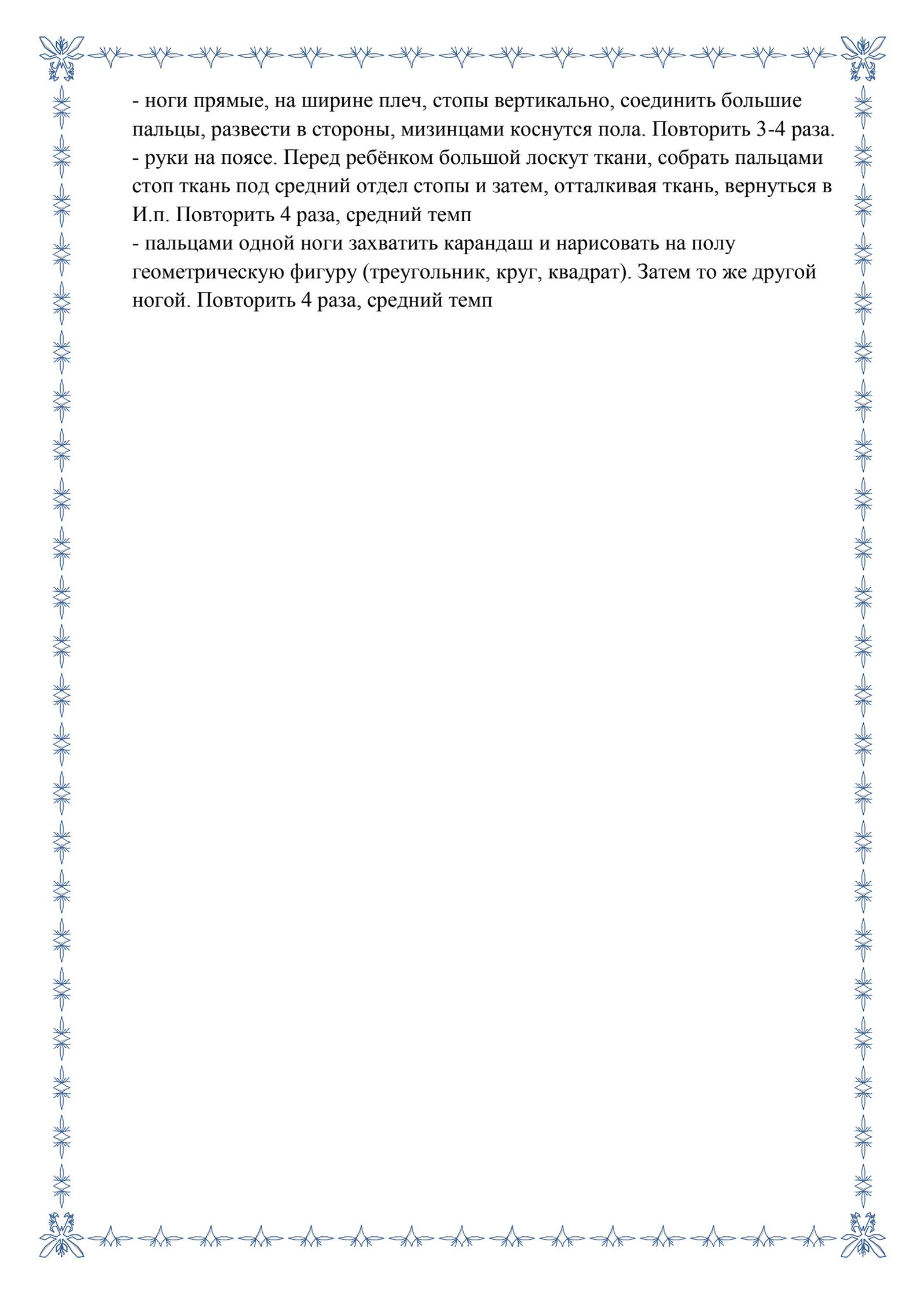
- 
- лазание по гимнастической стенке
 - ходьба пружинящим «гусиным» шагом
 - мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч
 - ходьба по наклонной плоскости
 - захватить пальцами платочек или карандаш и идти на пятках
 - ходьба спиной вперёд, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимания передний отдел стопы
 - «Танец жука, лежащего на спине» - ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Попеременное сгибание и разгибание кистей и стоп с произношением звука «ж-ж-ж». повторить 3-4 раза, темп средний. Звуки произносить на выдохе.
 - «Паровоз» - лёжа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6-8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.
 - «Чей шарик больше?» - лёжа на правом боку, правая нога согнута, левая прямая. Не отрывая пятки от пола, рисовать круг в одну, затем в другую сторону только передним отделом стопы. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний
 - «Строим норку» - лёжа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8 раз, темп средний
 - «Хвост самолёта» - лёжа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз, темп средний

Специальные упражнения с мячом среднего диаметра – обычным или массажным (постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)

- «Шагающий на мяче» - лёжа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперёд и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.
- удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в И.п. Повторить 8 раз в среднем темпе
- сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо, влево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный.

4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади

- носки на себя, согнуть ноги, затем опустить на пол, стопы поставить только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно. Повторить 8-10 раз, темп средний

- 
- ноги прямые, на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцами коснутся пола. Повторить 3-4 раза.
 - руки на поясе. Перед ребёнком большой лоскут ткани, собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуться в И.п. Повторить 4 раза, средний темп
 - пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру (треугольник, круг, квадрат). Затем то же другой ногой. Повторить 4 раза, средний темп

Игровые упражнения
Укрепление мышц спины, брюшного пресса
(Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская
Технология оздоровления детей в ДОУ)

1. «Змея». И.п. – лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч, пальцы вперёд. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову, вдох. Вернуться в И.п., выдох. Нагрузка в зависимости от возраста
2. «Ящерица». И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела или под себя. Поднимать прямые ноги с оттянутыми носочками, бедро как можно выше. Опирается о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться, вернуться в И.п.
3. «Кораблик». И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела. Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны. Прогнуться, поднимая без рывков голову, бедра, покачаться на животе, вернуться в И.п.
4. «Рыбка». И.п. лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперёд. Плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, колени, дотронуться ступнями до головы, вернуться в И.п.
5. «Колечко». И.п. – встать на колени, руки на поясе. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся пола (лучше ног), вернуться в И.п.

Укрепления мышц спины.

1. «Кошечка». И.п. встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову, максимально выгнуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперёд. Голова поднята. Прямые руки тянутся вперёд, грудь опускается к полу, кости таза поднимаются, голова поднята. Вернуться в И.п.
2. «Книжка». И.п. сесть в позу прямого угла (ноги вперёд). Руки вверх, ладони вверх (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперёд, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в И.п.
3. «Птица» (чайка) И.п. сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть. Руки в стороны параллельно полу, голова прям. Наклониться вперёд, касаясь руками пальцев ног. Колени не сгибать.

Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в И.п.

4. «Страус» И.п. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног (выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в И.п., вдох
5. «Летучая мышь» И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги, руки положить за спину. Не сгибая ног, наклоняться вперёд, пока голова не коснётся пола (выдох). Стремиться положить на пол всё туловище. Задержаться, вернуться в И.п., вдох

Упражнения для укрепления позвоночника

1. «Маятник» И.п. – лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ног и не сгибая их, поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола. Задержаться, поднять и положить влево. Плечи и руки не поворачивать. Дыхание произвольное.
2. «Морская звезда». И.п. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться, вернуться в И.п., сесть слева от пяток, вернуться в И.п.
3. «Месяц» И.п. встать прямо, ноги вместе, руки вверх, ладони внутри. Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельными полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать, вернуться в И.п. Повторить то же в другую сторону.
4. «Ёжик» (орешек). И.п. сесть, ноги согнуть в коленях, пятки прижать к ягодицам. Охватить колени руками, голову к коленям. Перекатиться на спину.
5. «Муравей». И.п. сесть, скрестив ноги, пальцы рук переплести на затылке. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. То же в другую сторону.

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног

1. «Бабочка». И.п. сесть в позу прямого угла, согнув ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз. Опускать разведённые колени до пола, надавливая на них руками. Поднять колени. Взмах крыльями. Усложнённый вариант: взять руками сведённые стопы ног, наклониться вперёд до касания головой пола. Ноги на полу. Вернуться в И.п.
2. «Зайчик». И.п. встать прямо, ноги вместе, согнуться, руки опустить на пол ладонями вниз, пальцы вперёд. Не сдвигая и не сгибая ног, передвигать руки вперёд и обратно.
3. «Паучок». И.п. встать, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперёд. Согнуть правую ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела. Выпрямить левую ногу. То же в другую сторону.
4. «Лягушка». И.п. встать, широко расставив ноги. Руки согнуть в локтях. Ладони впереди на уровне плеча. Согнув ноги, опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки не сдвигать. Задержаться, вернуться в И.п.
5. «Велосипед». И.п. лечь на спину, руки вдоль тела. Ноги подняты, согнуты в коленях, голени параллельно полу, носки вытянуты. Поочередно выпрямлять ноги на весу.
6. «Ножницы». И.п. поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре за спиной. Не сгибая ноги, медленно поднять их, развести в стороны. Не опуская ног, завести их друг за друга.
7. «Великан». Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше, 5-7 минут.
8. «Карлик» ходьба на согнутых ногах, 4-5 минут.
9. «Маленький-большой» - по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. Повторить 10-12 раз.
10. «Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью, 5 раз звонко щёлкают языком.