

«Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста»

В современном мире критерий здоровья становится все более весомым для полноценной жизни людей. Конечно же, в первую очередь мы хотим видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, крепкими не только телом, но и духом.

Только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня моих воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных мною мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы

Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушений осанки дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. А игровой сюжет упражнений делает занятия спортом интересными и увлекательными.

Игровые упражнения с нестандартным оборудованием.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

1.Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

2.Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

3.Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

4.Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

5.Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

6.Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

7.Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

8.Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

9.Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

10.Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше делает снежков.

11.Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Игры с правилами.

Ель, елка, елочка

Воспитатель предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок.

Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону
Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

Елочка

По сигналу воспитателя дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасти от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, воспитатель дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет

усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны.

Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает переди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

Воспитатель предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Воспитатель должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Воспитатель показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Воспитатель держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Спрятни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрятни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху.

Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять на носках, руки вверху; те, кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках.

Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложи шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

1 -8 - подскoki на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Вращение стопы».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 - выполнять круговые движения

в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

«Град барабанит по крыше».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,

потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков».

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Лисички танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

«Медвежата».

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй молнию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой;

9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй овал».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать овал правой стопой;

5-8 - нарисовать овал левой стопой;

9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямоугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямую линию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;
9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй треугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно
1-3 - нарисовать треугольник правой стопой;
4-6 - нарисовать треугольник левой стопой;
7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1-4 - нарисовать тучку правой стопой;
5-8 - нарисовать тучку левой стопой;
9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Невалышка».

И.п. - основная стойка.
1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;
3-4 - то же в другую сторону;
5-6 - и.п.

«Ножки удивляются».

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.
1-2 - развести стопы в стороны;
3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют».

И.п. - основная стойка.
1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;
9-10-и.п.

«Потяни пяточки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.
«Пяточки танцуют».

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;
9-10-и.п.

«Звери приветствуют гостей»

.И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.
1— оторвать пятки от пола;
2— вернуться в исходное положение;
3— оторвать носки от пола;

4— вернуться в исходное положение.
Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать
как можно выше от пола.

«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.
1— поднять правую ногу;
2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;
3— выпрямить правую ногу;
4— вернуться в исходное положение.

То же левой ногой

«Тигренок готовится к выступлению»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.
1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину,
голову опустить;
3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях
не сгибать.

«Танцующий слоненок»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.
Ходьба на месте с поочередным подниманием
пятки.
Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

**Упражнения для профилактики нарушений осанки
и укрепление мышц торса.**

1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.
3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.
8-16 раз. Темп средний.

«Самолет»

И.п. - о.с., руки в стороны
1 Наклон вправо.
2 И.п. Тоже влево.
8-16 раз. Темп средний.

«Гармонь»

И.п.- о.с., руки в стороны
1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.
2 И.п.

8-16 раз. Темп средний

«Шлагбаум»

И.п. - о.с., руки врозь.
1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.
2 И.п. Тоже другой ногой.
8-16 раз. Темп средний.

«Веселые ребята».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;

9-16 - ходьба на месте.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки

вперед;

3-4 - и.п.

«Голова -мяч».

И.п. - основная стойка.

1 - на вдохе голову на правое плечо;

2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить»

голову на левое плечо;

4 - на вдохе положить голову на левое плечо;

5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову
на правое плечо; 7-8 - и.п.

«Зарядка для головы».

И.п. - основная стойка.

1- поворот головы вправо;

2- поворот головы влево;

3- наклон головы вперед;

4- наклон головы назад.

«Нарисуем круг подбородком».

И.п. - основная стойка.

1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Обними себя».

И.п. - основная стойка.

1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;

7-8 - и.п.

«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.

И.п. - основная стойка.

1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая

перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно

отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. - основная стойка.

1 - вдох;

2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину,

другая - вперед;

4- и.п.

То же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА

«Пружинка»

И.п - стойка на коленях, руки вперед.

1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Партизан»

И.п. - лежа на животе

Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.

8-16 раз. Темп средний

«Ласточка летит».

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;

3-4 - два маха руками;

5-6 - и.п.

«Рыбий хвост»

И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.

Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте

поддержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать

к полу (можно положить сверху не большой груз)

в течение 30 сек по 2-3 раза

«Лук»

И.п. - лежа на животе, руки в стороны.

1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний и медленный

«Лодочка»

И.п. - лежа на животе, руки вперед.

1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.

2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Рычаг»

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.

1 Мах правой ногой в сторону

2 И.п. Тоже на др боку

8-16 раз. Темп средний.

«Лодочка»

И.п. - лежа на полу, на животе

1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.

2 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Самолет»

И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.

1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.

2 - И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Дотяниесь коленом до пола».

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

1-4 - медленно опускать колени до пола вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Ножницы»

И.п. - лежа на спине, ноги вперед.

Скрестные движения ногами.

8-16 раз. Темп средний и быстрый.

«Железный мост».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.

1-2 - поднять таз вверх;

3-4 - и.п.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине, руки вверх.

Поочередное сгибание ног вперед.

8-16 раз. Темп средний и быстрый

«Бревнышко».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

1-4 - поворот со спины на живот;

5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).

«Заборчик».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.

1-2 - поднять руки над головой;

3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;

7-8 - опустить руки.

«Рыбка на спине»

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 Наклон вправо корпусом.

3-4 И.п. Тоже в др сторону.

8-16 раз. Темп средний.

«Потяни ножки».

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;

3-4 - и.п.

«Нарисуем круг».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;

5-6 - и.п.

«Покажи свои ножки».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;

3-4 - и.п.