**Минутка здоровья.**

**Примерный комплекс упражнений оздоровительной гимнастики**

**с детьми 4-5 лет** *(для занятий в домашних условиях)*

**«Весёлая зарядка – хорошая разрядка!»**

Принять положение правильной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперёд (15-20 шагов), с остановкой по сигналу. Лёгкий бег (до 30 сек)

|  |
| --- |
| **Упражнение «Бутон»** |
| «Набухай скорей, бутон,Распусти цветок, пион». | *И.П. – ноги слегка расставлены. 1- наклон головы к правому плечу; 2-наклон головы к левому плечу; 3-наклон головы вперёд; 4- и.п. Повторить 6 раз* |
| **Упражнение «Цыплёнок»** |
| «Ты, цыплёнок, не пищи,Лучше маму поищи» | *И.П.- ноги шире плеч, руки внизу. 1-2- поворот направо, свободно размахивая руками; 3-4- поворот налево, свободно размахивая руками. Повторить 6 раз.* |
| **Упражнение «Наколи дров»** |
| «Раз - дрова, два - дрова,Раскололся ствол едва.Бух - дрова, бах - дрова, - Вот уже полена два» | *И.П. – ноги широко расставлены, руки внизу соединены «в замок». 1-2- поднять руки вверх и с наклоном быстро опустить; 3-4- и.п. Повторить 6 раз* |
| **Упражнение «Кораблик»** |
| «Кораблик бежит по весёлым волнам. Несёт он подарки тебе и всем нам». | *И.П. – стоя на коленях.1-4- положить ладони на голову, покачиваться в стороны, изображая кораблик на волнах. Повторить 4 раза.* |
| **Упражнение «Ласточка»** |
| «Ласточка весну несёт,Гнёздышко под крышей вьёт». | *И.П. – лёжа на животе, руки разведены в стороны. 1-2- слегка прогибаясь, поднять голову и руки; 3-4- и.п. повторить 3 раза* |
| **«Курочка» (упражнение на дыхание)** |
| «Наша курочка гуляла,Травку свежую щипала.А за ней цыплятки – Малые ребятки». | *И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2- разводить руки широко в стороны (вдох); 3-4- слегка наклониться вперёд, свободно свесив руки, произнести на выдохе «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям. Повторить 2 раза.* |
| Комплекс упражнений завершается ходьбой в разных направлениях – «рассыпался горох», парами – «друзья», друг за другом – «паровозиком» |

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку.*

*С уважением инструктор по физкультуре Т.В. Прокопенко*

**Минутка здоровья.**

**Примерный комплекс упражнений оздоровительной гимнастики**

**с детьми 4-5 лет** *(для занятий в домашних условиях)*

**«Разноцветные игрушки» (с погремушками)**

Принять положение правильной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперёд с высоким подниманием колен (15-20 шагов), лёгкий бег (до 30 сек). Взять погремушки.

|  |  |
| --- | --- |
| «Покажи мне погремушки,Разноцветные игрушки». | *И.П.- ноги на ширине стопы, рук с погремушками внизу. 1-2 поднять погремушки вверх, погреметь ими; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.* |
| «Спрячь за спинку погремушкиРазноцветные игрушки». | *И.П. – ноги на ширине плеч, руки с погремушками за спиной. 1-2 вытянуть руки с погремушками вперёд; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.*  |
| «Погремушками стучи,Только сам сиди, молчи». | *И.П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками на коленях. 1-2- широко расставить ноги и постучать погремушками о пол; 3-4- и.п. повторить 4 раза.* |
| «Вот они игрушки,Наши погремушки». | *И.П. – лёжа на спине, ноги вместе, руки с погремушками вдоль туловища. 1-2- поднять руки в погремушками вверх и погреметь ими; 3-4- и.п. Повторить 4 раза.*  |
| «Разноцветные игрушки,Эти наши погремушки». | *И.П. – ноги вместе, в согнутых руках – погремушки. 1-4- прыжки на двух ногах в правую сторону; 5-8- прыжки на двух ногах в левую сторону; 9-12- ходьба на месте. Повторить 4 раза*. |
| Комплекс упражнений завершается ходьбой друг за другом; положить погремушки. |

*С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку.*

*С уважением инструктор по физкультуре Т.В. Прокопенко*

**Минутка здоровья.**

**Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей 5-7 летнего возраста** *(для занятий в домашних условиях)*

Принять положение правильной осанки. Обычный шаг с сохранением пра-вильной осанки (25-30 шагов) на месте, с продвижением вперёд.

*"Журавлик"* - ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

*"Великаны"*- ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

*"Мишка косолапый"* - ходьба на наружном своде стопы (руки на поясе). Проговаривая детское стихотворение «Мишка косолапый…» на каждый шаг.

***Упражнения в положении "стоя"***

*"Воробышек".* Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

*"Лягушонок*". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) проговаривая "ква", вернуться в И. П. (6-8 раз).

*"Большие круги".* Круговые вращения на 4 счёта вперёд и назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) (6-8 раз).

*"Потягивание".* Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в и. п., расслабив руки (6-8 раз).

***Упражнения в положении "лежа на спине"***

*"Здравствуйте - прощайте*". Руки вдоль туловища. Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз).

*"Волна".* Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (4-6 раз).

*"Пляска".* Лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6-8 раз).

***Упражнения в положении "лежа на животе"***

*"Воробышек"*. Руки к плечам. Выполнять движение локтями рук вперёд-назад (круговые движения назад) (5-8) раз.

*"Рыбка".* Руки вдоль туловища. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

*"Лягушонок".* Руки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вер-нуться в и. п. (6-8 раз).

Ходьба в произвольном направлении. Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

*С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку.*

*С уважением инструктор по физкультуре Т.В. Прокопенко*

**Минутка здоровья.**

**Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей 5-7 летнего возраста** *(для занятий в домашних условиях)*

Принять положение правильной осанки. Обычный шаг с сохранением пра-вильной осанки (25-30 шагов) на месте, с продвижением вперёд. Взять палку. ***«Солдат»*** - ходьба в прямыми ногами, палка на правом плече, 20-25 шагов.

***«Наездник»*** - ходьба с высоким подниманием колен поочерёдно сгибая и разгибая руки в локтях перед грудью, 20-25 шагов.

***Упражнения в положении "стоя"***

***«Штанга»*** И.П.: пятки вместе – носки врозь, палка хватом снизу. 1- согнуть руки в локтях, палка к груди; 2- и.п. Повторить 7 раз.

***«Ласточка»*** И.П.: то же, палка хватом сверху. 1-2- палка вверх, левую ногу отвести назад; 3-4-и.п.; 5-8- то же правой ногой. Повторить 7 раз.

***«Коромысло»*** И.П.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, хват сверху за края. 1- наклон влево; 2- и. п.; 3-4- то же вправо. Повторить 7 раз.

***«Приседание»*** И.П.: пятки вместе – носки врозь, палка вертикально, держать двумя руками сверху. 1-2- присесть; 2- и.п. Повторить 7 раз.

***Упражнения в положении "сидя"***

***«Спрячь колени»***  И. П.: сед на полу, ноги вместе, палка вверх, хват сверху за края. 1- подтянуть колени к груди, палку вперёд; 2- и. п. Повторить 7 раз.

***Упражнения в положении "лёжа на спине"***

***«Велосипед»*** И.П.: лёжа на спине, палку держать в согнутых руках на груди. 1-2-3- попеременное круговое вращение согнутыми в коленях ногами; 4- и.п. Повторить 4 раза.

***Упражнения в положении "лёжа на животе"***

***«Морская звезда»*** И.П.: лёжа на животе, палка перед собой, хват с краёв, ноги врозь. 1-2-3- прогнуться вверх, отрывая руки и ноги от пола; 4- и.п. Повторить 4 раза.

Выполнение комплекса упражнений можно закончить прыжками из и.п. - ноги на ширине ступни, палка вниз, хват сверху.

1-25- ноги врозь, ноги вместе, палка на плечах;

1-25-попеременно на правой – левой ноге, палка на локтях за спиной;

1-25- на двух ногах вокруг палки, держа её одной рукой вертикально.

В чередовании с ходьбой.

***Упражнение для восстановления дыхания***

«*Носом вдох, а выход ртом, дышим глубже,*

*А потом – марш на месте, не спеша,*

*Коль погода хороша» (2-3 р.)*

*С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку.*

*С уважением инструктор по физкультуре Т.В. Прокопенко*