

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

« Принято»

на заседании тренерского  
(методического) совета

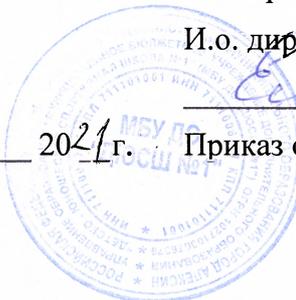
Протокол № 4 от «12» 01

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

 Е.В. Епифанов

Приказ от «31» 03 2021 г. № 44-9



**Методическая работа**  
**«Здоровьесберегающие технологии в**  
**физическом воспитании детей**  
**дошкольного возраста»**

Выполнила: Пузракова Е.А. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| 1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры дошкольников.....  | 4  |
| 1.1. Физическое развитие, формирование ценностей здорового образа жизни и создание эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста в условиях введения ФГОС дошкольного образования..... | 4  |
| 1.2. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания детей дошкольного возраста.....   | 5  |
| 1.3. Понятия здоровьесберегающие и физкультурно-оздоровительные технологии.....   | 9  |
| 1.4. Формирование основ здорового образа жизни в дошкольном возрасте.....   | 12 |
| 1.5. Основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....  | 13 |
| 2. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении.....  | 15 |
| 2.1. Фитбол-гимнастика.....   | 15 |
| 2.2. Стретчинг.....   | 24 |
| 2.3. Нейройога.....   | 40 |
| Список литературы.....  | 58 |
| Приложение.....   | 59 |

## **Введение**

Современный стандарт дошкольного образования на первое место выдвигает задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. В дошкольных учреждениях создаются условия для интегрирования в образовательный процесс как традиционных, так и инновационных подходов к оздоровлению дошкольников.

Вариативность и разнообразие содержания здоровьесберегающих и физкультурно-оздоровительных технологий позволяет учесть индивидуальные возможности и потребности детей, особенности их психофизического развития и состояние здоровья. Однако, такое разнообразие инновационных методик, стихийно внедряемых в процесс дошкольного образования, требует, на наш взгляд определенной степени освещенности именно оздоровительной ценности данных технологий и анализа их результативности.

В практике физического воспитания дошкольников существуют как традиционные оздоровительные технологии (оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.), так и нетрадиционные оздоровительные системы (фитбол-гимнастика, нейройога, стретчинг и др.), которые получают все более широкое распространение и прошли проверку в психолого-педагогических исследованиях.

В методическом пособии раскрываются теоретические основы и практические разработки по реализации нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

# 1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры дошкольников

## 1.1. Физическое развитие, формирование ценностей здорового образа жизни и создание эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста в условиях введения ФГОС дошкольного образования

Состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. В связи с этим разработаны и утверждены документы международного, федерального и регионального значения, составляющие *нормативно-правовую базу* по охране жизни и здоровья детей дошкольного возраста.

Развитие инновационной педагогики дошкольного образования связано, в первую очередь, с вступлением в силу с 01 сентября 2013 года Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который определяет инновационную деятельность в сфере образования как деятельность, которая «...осуществляется в целях... реализации приоритетных направлений государственной политики РФ, ориентирована на совершенствование учебно-методического, организационного, правового, финансово-экономического, кадрового, материально-технического обеспечения системы образования...».

Реализация Федерального Закона предполагает разработку Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) в соответствии с планом. Проект ФГОС ДО предъявляет соответствующие требования к структуре основной образовательной программе ДО, условиям реализации и результатам освоения программы дошкольного образования.

ФГОС ДО установил, что образовательные программы дошкольного образования должны быть направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

4) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

5) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

6) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на

развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **1.2. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания детей дошкольного возраста**

Здоровье ребенка является важнейшим интегральным показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Всемирной Организацией Здравоохранения в 1946 году было сформулировано определение, основанное на положениях, выдвинутых профессором Г. Сигеристом: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». С развитием общества и науки это понятие наполнилось новым содержанием и его стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

Попытки ученых дать точное определение «здоровью» сводятся, в основном к раскрытию основных критериев, элементов, оставляющих данного понятия. Так, Г. С. Никифоров, опираясь на исследования П. И. Калью, попытался выделить следующие наиболее типичные признаки, сущностные элементы определения здоровья:

– *нормальная функция организма на всех уровнях его организации.* Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм человека здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Отклонение от нормы можно рассматривать как развитие болезни. Граница между нормой и ненормой (болезнью) расплывчата и достаточно индивидуальна. Связи с чем вводится понятие «предболезнь» - состояние, переходное от здоровья к болезни. Состояние «предболезни» имеет уже какие-то патологические признаки, но, тем не менее, еще не нарушает здоровья, а только несет в себе объективные предпосылки для этого.

– *динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.* Следует отметить, что одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой. Так, А. Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

– *способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.* Таким образом подчеркивается, что социально здоровым человеком следует считать того, кто содействует развитию общества.

– *способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохранение живого начала в организме.* В данном случае делается акцент на адаптацию как одно из самых главных и универсальных качеств биосистем, их ведущий признак здоровья.

– *отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, т. е. оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-*

либо нарушения. Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

– *полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.* Этот признак созвучен с тем определением здоровья, которое было предложено Всемирной организацией здравоохранения и приведено нами выше.

Анализируя сущностные признаки здоровья, П. И. Калью пришел к выводу, что все их многообразие может быть распределено в соответствии с рядом концептуальных моделей определения понятия здоровья. Рассмотрим их подробнее.

*Медицинская модель здоровья* предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Здоровьем считают отсутствие болезней, их симптомов.

*Биомедицинская модель* рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природно-биологической сущности человека, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей в жизнедеятельности человека и в его здоровье.

*Биосоциальная модель* включает в понятие «здоровья» биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признакам придается приоритетное значение.

*Согласно ценностно-социальной модели,* здоровье – это ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В литературе выделяется несколько взаимосвязанных компонентов здоровья человека: соматическое, психическое и социальное.

*Соматическое (биологическое, физическое) здоровье* – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития. К основным факторам физического здоровья человека относят: 1) уровень физического развития, 2) уровень физической подготовленности, 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов.

*Психическое здоровье* принято рассматривать как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности. Однако, для более четкого понимания данного понятия, на наш взгляд, здесь следует дать определение, предложенное Дубровиной в книге «Психическое здоровье детей и подростков»: «Если термин "психическое здоровье" имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин "психологическое здоровье" относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной».

*Социальное (личностное) здоровье* – это определенный уровень развития, сформированности и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой (приспособление, уравновешивание, регуляция); определенный уровень психического и личностного развития, позволяющий успешно реализовать это взаимодействие

(И. В. Кузнецова, 1996). Критериями социального здоровья детей и подростков могут служить следующие показатели:

- адаптация в референтных общностях (семья, группа детского сада, класс);
- овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная);
- овладение нормативным, правилосообразным поведением;
- уравнивание процессов социализации и индивидуализации;
- выработка индивидуального стиля поведения (деятельности);
- самоконтроль и саморегуляция поведения в зависимости от обстоятельств;
- общая средовая адаптация – интеграция в общество.

Не смотря на то, что каждая составляющая, каждый компонент здоровья, описанный нами выше, имеет свою специфику, рассматривать их в отрыве друг от друга не представляется возможным. Взаимосвязь и взаимовлияние всех видов здоровья предполагает комплексный подход при реализации оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности в дошкольных учреждениях.

Статистика утверждает, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от условий внешней среды, в частности, экологии, на 10 % – от деятельности системы здравоохранения, и на 50 % – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50 % здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50 % мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20–25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвёртый ребёнок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Всего около 5,6 % дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми (1 группа здоровья), 26 % имеют хронические заболевания (3 группа), остальные – ослабленное здоровье (2 группа здоровья).

Поэтому важнейшей социальной задачей сегодня надо признать оздоровление детей, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной (предупреждение обострений, ослабления организма) профилактики. При этом следует учитывать, что примерно половина факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В детском саду и дома дети большую часть дня проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости и др.

Движение – это биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. В процессе антропогенеза наш организм формировался в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилось до 10 %, что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений и возросшей умственной нагрузки, необходимой для переработки огромнейшего потока разнохарактерной информации. Энерготраты человека резко уменьшились и, по данным ВОЗ, находятся на грани необходимого для поддержания нормальной жизнедеятельности уровня.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически тренированные люди реже болеют, заболевания у них протекают легче, менее длительно; у них снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, повышается устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кислородному голоданию, перегреванию и переохлаждению, переутомлению; уменьшается частота дефектов физического развития детей.

**Оздоровительный эффект физических упражнений** основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. При движениях через заложенные в толще мышц нервные окончания рефлекторным путем совершенствуется регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органам и тканям, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов (способствующих развитию атеросклероза).

В состоянии мышечного покоя сердце, легкие и другие, жизненно важные, органы работают более экономично: умеренные нагрузки осуществляются при меньшем напряжении функциональных систем, а при больших нагрузках тренировочный организм способен к большой мобилизации своих резервных возможностей и значит к меньшей «себестоимости» выполняемой работы, более быстрому восстановлению.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

В последние десятилетия всё большее внимание учёных привлекает проблема детских стрессов, которые и влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребёнка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении (из-за переполненности групп, «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса), отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом. Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведёт к ухудшению здоровья ребёнка.

Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребёнок XXI века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переяданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребёнка, и в первую очередь, увеличению роста и веса. Внутренние же органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

Весьма важно иметь в виду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия оздоровительными физическими упражнениями. В результате оздоровительных мероприятий повышаются защитные функции организма, его иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, продолжительность активного состояния.

Упущения в физическом воспитании детей в дальнейшем восполняются с большим трудом, а иногда и вообще не восполняются, поскольку именно детский возраст наиболее благоприятен для развития двигательной функции и физических качеств, приобретения жизненно важных навыков и умений. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека. При этом следует учитывать, что физкультурные занятия только на 40–60 % удовлетворяют потребность в движениях дошкольников и поэтому необходимы дополнительные занятия оздоровительной направленности в режиме дня и приобщение детей к здоровому образу жизни.

По мнению В. Г. Алямовской, система физического воспитания дошкольного учреждения, имеющая оздоровительную направленность, должна быть ориентирована на:

– *повышение резервов сердечно-сосудистой системы организма ребенка*, которое происходит при условии, что не менее 60 % движений, составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде стимули-

руют развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы. Особое значение, по мнению Ю. Ф. Змановского, принадлежит медленному оздоровительному бегу.

– *повышение резервов дыхательной системы* происходит за счет регулярных занятий на свежем воздухе. И здесь следует обратить внимание на такой термин, как «аэробная производительность», т. е. максимальное количество кислорода, которое человек способен усвоить за минуту. Как показывают исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но только на свежем воздухе!

– *органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами* способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движениями. Это движения особого рода. Деятельность терморегуляционного аппарата – это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Но, как показали исследования, включение терморегуляционного аппарата автоматически приводит к включению системы иммунной защиты. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

– *регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребенка*. Можно бегать на свежем воздухе, заниматься плаванием, обливаться прохладной водой или загорать на солнце, но при этом серьезных положительных сдвигов в отношении укрепления здоровья не только не иметь, а, напротив, ухудшить его показатели. Это происходит в том случае, если не соблюдается определенный минимум нагрузок и они нерегулярны. Н. М. Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10–12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут». Нерегулярность физкультурных занятий, неточность дозировки физических нагрузок приводит к разрушению здоровья детей, и вопрос о том, как часто и как интенсивно должен заниматься физкультурой ребенок дошкольного возраста, является очень важным. Что, в свою очередь, требует правильного планирования физической нагрузки, как в течение дня, недели, так и в течение месяца, года.

Подводя итоги выше сказанному, следует акцентировать внимание на том, что только при соблюдении определенных условий процесс физического воспитания дошкольников может носить оздоровительный характер. Педагогу необходимо организовывать физкультурно-оздоровительную работу с учетом двух основополагающих моментов: 1) здоровый ребенок – это не только идеальный эталон, но и практически достижимая норма детского развития; 2) оздоровление дошкольника следует рассматривать не только как совокупность лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а, в первую очередь, как форму развития ребенка, расширения его психофизических возможностей.

Многообразие видов упражнений, форм их реализации, возможности исключительно индивидуального подбора в зависимости от показания, проявляемого интереса и желания, высокая результативность занятий адекватно подобранными упражнениями – делает физическую культуру поистине бесценным средством оздоровления.

### **1.3. Понятия здоровьесберегающие и физкультурно-оздоровительные технологии**

Для изучения современных физкультурно-оздоровительных технологий необходимо сначала разобраться в самом этом понятии. Общая трактовка понятия «технология» подразумевает *«научно и/или практически обоснованную систему деятельности, применяемую человеком в целях преобразования окружающей среды, производства материальных или духовных ценностей»*.

Однако, физкультурно-оздоровительные технологии – это не просто технологии как таковые, а технологии, имеющие педагогическую, развивающую, оздоровительную направленность. Существует несколько подходов к определению понятия «педагогическая технология»:

1. Педагогическая технология – *совокупность средств и методов* воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовать поставленные образовательные цели;

2. Педагогическая технология – это продуманная во всех деталях *модель* совместной педагогической *деятельности по проектированию, организации и проведению* учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя;

3. Педагогическая (образовательная) технология – это *система функционирования всех компонентов педагогического процесса*, построенная на научной основе, запрограммированная во времени и в пространстве и приводящая к намеченным результатам.

Педагогическая технология должна содержать три основных компонента:

1) *научный*: технология является научно разработанным (разрабатываемым) решением определенной проблемы, основывающемся на достижениях педагогической теории и передовой практики;

2) *формально-описательный*: технология представляется моделью, описанием целей, содержания, методов и средств, алгоритмов действий, применяемых для достижения планируемых результатов;

3) *процессуально-деятельностный*: технология есть сам процесс осуществления деятельности объектов и субъектов, их целеполагание, планирование, организацию, реализацию целей и анализ результатов.

Не смотря на то, что все педагогические технологии имеют в своей структуре три основных выше изложенных компонента, каждая из них имеет свою специфику и особенность. В научно-методической литературе представлены различные классификации педагогических технологий, однако, нам бы хотелось подробнее остановиться на таком виде педагогических технологий, как здоровьесберегающие. И хотя сам термин «здоровьесбережение» в узком смысле следует трактовать как «сбережение», сохранение здоровья, однако более широкое его определение, принятое в дошкольном образовании, характеризует *«здоровьесберегающие технологии» как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребенка на всех этапах его развития.*

В настоящее время в научно-методической литературе представлены различные подходы к систематизации здоровьесберегающих технологий. О.Н. Василенко, Н.Г. Лукьянович предлагают следующую классификацию (рис.1).



**Рис. 1.** Классификация здоровьесберегающих технологий  
(по Василенко О. Н., Лукьянович Н. Г.)

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного учреждения в текущем педагогическом процессе учреждении дошкольного образования.*

*Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования* направлены на развитие культуры здоровья специалистов дошкольного учреждения, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

*Технологии валеологического просвещения родителей* решают задачу обеспечения валеологической образованности родителей воспитанников дошкольного учреждения.

Основной целью *здоровьесберегающих образовательных технологий в дошкольном учреждении* является «становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи». Примером такой технологии может служить технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, основной идеей которой является учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

*Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии* включают в себя все многообразие средств, направленных на сохранение здоровья детей. Это и организация мониторинга здоровья детей, санитарно-эпидемиологического режима в ДОУ, создание гигиенических условий жизнедеятельности детей в детском саду, организация питания детей, обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в дошкольном учреждении, закаливание, организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками, а так же физическое воспитание детей и организация здоровьесберегающей среды. В то время как основной составляющей физкультурно-оздоровительных технологий являются средства физической культуры.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в самом широком смысле можно охарактеризовать как совокупность средств, форм и методов организации процесса физического воспитания, позволяющую успешно реализовывать оздоровительную задачу.

Важными базовыми компонентами физкультурно-оздоровительных технологий по мнению А. А. Горелова, В. Л. Кондакова являются:

- концептуальный компонент, содержащий цель, задачи и принципы физкультурно-оздоровительной технологии;
- процессуальный компонент, раскрывающий системные механизмы педагогического процесса, осуществляемого в рамках достижения конечной цели. Он раскрывает формы, методы, особенности организации педагогического процесса, алгоритм деятельности педагога и воспитанников;
- управляющий компонент, обеспечивающий управление педагогическим процессом физкультурно-оздоровительной технологии, и включающий в себя планирование деятельности, подготовку педагога и контроль;
- координирующий компонент, определяющий соответствие цели ее конечному результату, и дифференцирующий направленность средств и методов физкультурно-оздоровительной технологии на следующем этапе ее функционирования;
- материально-техническое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной технологии представляет собой блок, который предполагает наличие предметно-развивающей среды, спортивного инвентаря и оборудования, необходимого методического материала и т. д.

Обобщая выше изложенное, необходимо рассматривать физкультурно-оздоровительные технологии как способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического и эмоционального благополучия детей, на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры. Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя основные правила использования специальных знаний и умений,

способов организации и осуществления конкретных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

В зависимости от целей и задач и созданных в детском саду условий каждое конкретное дошкольное образовательное учреждение выбирает и внедряет в практику свои здоровьесберегающие технологии.

#### **1.4. Формирование основ здорового образа жизни в дошкольном возрасте**

*Привычка к здоровому образу жизни* – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

*Здоровый образ жизни* – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лора, окулиста и др.);
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий:

– *гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка*. Понятие «гигиена» трактуется в данном случае шире, чем принято в медицинской практике. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, но требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время

укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

– *наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы*, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.

– *овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни*. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях.

– *реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей*. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей. Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает выстраивать образ себя «будущего». Мало того, он начинает любить этот образ и стремится к достижению этого идеала. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям или, говоря психологическим языком, встает на путь саморазвития и самовоспитания. Наиболее плодотворными в этом плане являются занятия физической культурой, поскольку результаты работы ребенка над собой не заставляют себя долго ждать. Кроме того, в физическом воспитании критерии физической подготовленности, развития физических качеств доступны пониманию детей, результаты, к которым они должны стремиться, предельно ясны. В детском сообществе в отношении физических возможностей всегда есть референтная группа сверстников, на которых дети ориентируются и кого стремятся догнать или превзойти. Реализация принципа резонанса возможна в различных формах физкультурной работы с детьми, но самыми эффективными являются спортивные соревнования, физкультурные досуги-зачеты, занятия-зачеты, физкультурные праздники при условии, что достижения детей протоколируются. Эти протоколы составляются таким образом, чтобы не только взрослые, но и дети могли бы проследить динамику своего развития.

Таким образом, полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов; основные из них – образ жизни человека или состояния окружающей среды. **Образ жизни** включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Сегодня особенно остро выступает проблема: в обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. Данный приоритет может быть сформирован через **культуру здоровья** – физического, психологического, нравственного – воспитываемую с детства.

## **1.5. Основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Система организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях в контексте современных требований, предъявляемых к дошкольному образованию детей, включает в себя несколько направлений: физическое воспитание; оздоровительная работа; оздоровительные мероприятия; самообразование педагогов по данному виду деятельности; работа с родителями; преемственность со школой и т.д.

*Целью физкультурно-оздоровительной работы* является: гармоничное физическое развитие ребенка, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

*Задачи физкультурно-оздоровительной работы:*

1. *Оздоровительные* (охрана жизни и укреплении здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, всесторонне физическое совершенствование организма ребенка, повышение работоспособности, закаливание).

2. *Образовательные* (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья).

3. *Воспитательные* (формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, разностороннее гармоничное развитие ребенка).

На современном этапе дошкольного образования, как указывает В.Г. Алямовская, возникает необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей. Связи с чем внедрение в образовательный процесс физкультурно-оздоровительных технологий, должно иметь комплексную направленность, охватывать в сочетании с лечебно-профилактическими мероприятиями разнообразные формы двигательной активности ребенка (табл 1).

Таблица 1

| Двигательная деятельность детей в ДОУ |  |
|---------------------------------------|--|
| Физкультурные занятия                 |  |
| Физкультурно-оздоровительная работа   | Утренняя гимнастика                                |
|                                       | Физкультминутки                                    |
|                                       | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке |
|                                       | Оздоровительный бег                                |
|                                       | Экскурсии и туристические прогулки                 |
|                                       | Гимнастика после дневного сна                      |
|                                       | Индивидуальная работа с детьми                     |
| Самостоятельная деятельность          |  |
| Активный отдых                        | Физкультурный праздник                             |
|                                       | Физкультурный досуг                                |

*Физкультурные занятия* – это основная форма организованной двигательной деятельности детей, направленная на формирование двигательных умений и навыков, усвоение закономерностей выполнения физических упражнений, развитие разносторонних способностей детей.

Занятия физической культурой, позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений, воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Занятия строятся по определенному плану, проводятся систематически и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее. Однако, успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Выделяют семь основных условий обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий:

*Условие первое.* Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Занятия со средней ЧСС 130–140 ударов в минуту у детей 3–4 лет и 140–150 ударов в минуту у детей 5–6 лет являются полностью аэробными. Кислородный долг при этом не образуется, так как организм активно усваивает кислород из воздуха. При таком режиме двигательной деятельности развиваются

аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности. Занятия с дошкольниками проводятся только в аэробном режиме.

*Условие второе.* После интенсивных или длительных движений (например, комплекс общеразвивающих упражнений) в занятии должны быть, предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернется к норме, можно предложить детям следующий вид упражнений. Это предотвратит опасность работы организма в анаэробном режиме.

*Условие третье.* Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Предпочтительнее всего такие движения, как ходьба и бег. При наличии в дошкольном учреждении бассейна, велотрека, лыжни его возможности в укреплении здоровья детей существенно обогащаются.

*Условие четвертое.* Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры: воздушные ванны, ходьба босиком по мокрым дорожкам и т.п., в зависимости от возможностей дошкольного учреждения и рекомендаций врача. Но в любом случае физкультурные занятия должны заканчиваться водными процедурами.

*Условие пятое.* В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильному дыханию или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носиком, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.

*Условие шестое.* Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и др.

*Условие седьмое.* В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку, которая позволила бы им сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Такую эмоциональную разрядку дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности на физкультурном занятии. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры.

## **2. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении**

### **2.1. Фитбол-гимнастика**

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) – это большой мяч диаметром 45–75 см, который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах. В зависимости от возраста и роста занимающихся подбирается мяч соответствующего диаметра: для детей 3–5 лет – 45 см, для детей 6-7 лет – 55 см.

Т. С. Овчинникова и А. А. Потапчук в своей программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» описывают сенсорные особенности фитболов. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов 19 века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

### *Оздоровительная ценность занятий фитбол-гимнастикой*

Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся, а также вызывают большой интерес у детей. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека [20]. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка).

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.

При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников. Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение даже при отсутствии объективных функциональных изменений.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Оздоровительный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 %, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- профилактика и коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.),
- развитие двигательных способностей (гибкости, координации, силы),
- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

### ***Классификация и содержание упражнений фитбол-гимнастики***

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в оздоровительных программах.

По использованию фитбола выделяют упражнения, в которых мяч используется как

- массажер,
- опора (под спину, под руки, под ноги, под бок, под живот),
- предмет (прокатывание, броски, ловля),
- препятствие (перешагивание, перепрыгивание),
- отягощение (в руках, ногах, на голове),
- амортизатор, тренажер (рук, ног, равновесия),
- ориентир.

Основные исходные положения фитбол-гимнастики (см. приложение):

#### **1. Положение «стоя с мячом»:**

- мяч в опущенных руках,
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

#### **2. Положение «присед с мячом»:**

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе. Положение «сидя на мяче»:
- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук (руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.);
- ноги на ширине плеч; с различными положениями рук.

#### **3. Положение «сидя на полу»:**

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

#### **4. Положение «стоя на коленях»:**

- с опорой руками на мяч;

- с опором руками на мяч сбоку;
- положение «сед на пятки», руки в опоре на мяч;
- положение «сед на пятки», мяч сбоку.

#### 5. Лежа на полу:

- лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лежа на животе, мяч удерживается стопами;
- лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, мяч удерживается стопами.

#### 6. Лежа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

#### Основные движения с фитбол-мячом:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

По признаку преимущественного воздействия упражнения с фитболом могут быть направлены:

- на укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на укрепление мышц спины и таза;
- на укрепление мышц ног и свода стопы;
- на увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- на формирование правильной осанки;
- на развитие ловкости и координации движений;
- на развитие танцевальности и музыкальности;
- на расслабление и релаксацию, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов) [25].

### ***Особенности организации занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста***

В основе структуры занятия фитбол-гимнастикой лежит трехчастная форма. Подготовительная часть занятия (10–15% продолжительности всего занятия) направлена на создание положительного эмоционального фона, психологическую установку, функциональную подготовку организма к предстоящей нагрузке. В основной части (70–80 % времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10–15 % времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

При проведении занятий фитбол-гимнастикой необходимо соблюдение следующих организационно-методических условий:

1. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

2. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей в процессе выполнения упражнений. Перед занятием необходимо убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить футбол.

3. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и оздоровления не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

4. Подбирать футбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90 % между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Проследить, чтобы на детей была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

5. Начинать занятия необходимо с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи улучшения качества управления движениями.

6. Необходимо исключить из занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.

7. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении «лежа на животе», так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положениях «лежа на животе» и «лежа на спине» голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на футболах.

9. Использовать упругие свойства футбола в качестве сопротивления для развития силы; масса футбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

10. Каждое упражнение рекомендуется повторять сначала 3–4 раза, постепенно увеличивая до 6–7 раз. Упражнения необходимо выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений.

11. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

12. Упражнения с футболами могут выполняться как в течение всего занятия, так и в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части можно дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной части – подвижные игры с футболами. Время упражнений с футболами не должно превышать 40–60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с футболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать.

13. Желательно проводить занятия фитбол-гимнастикой 2–3 раза в неделю продолжительностью 15–20 минут для детей 3–5 лет и 25–30 минут для детей 6–7 лет.

14. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, радостного настроения. Одним из таких эффективных средств является музыкальное сопровождение.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место, все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Представленный материал дает информацию о многообразии средств нового современного вида фитбол-гимнастики, овладение упражнениями которой позволит укрепить здоровье и физическую подготовленность детей, а также повысить профессионализм инструкторов по физическому воспитанию.

### Комплекс упражнений фитбол-гимнастики для детей 3–4 лет (I этап)

| Части урока      | Содержание  | Дозировка                 | Организационно-методические указания                |
|------------------|---|---------------------------|---|
| Подготовительная | <b>1. И.п. – сед на мяч</b><br>1-4 – пружинистые движения на мяче   | 16 раз                    | Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой |
|                  | <b>2. И.п. – то же</b><br>1 – руки вперед<br>2 – вверх<br>3 – в стороны<br>4 – вниз   | 8 раз                     | Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая       |
|                  | <b>3. И.п. – то же</b><br>1-8 – марш  | 8 раз                     | Активная работа руками, спина прямая                |
|                  | <b>4. И.п. – то же</b><br>1 – наклон головы вправо<br>2 – вперед<br>3 – влево<br>4 – назад  | по 8 раз в каждую сторону | Плечи опущены, спина прямая                         |
|                  | <b>5. И.п. – то же</b><br>1-2 – правая рука в сторону, наклон головы вправо<br>3-4 – левая рука в сторону, наклон влево<br>5-6 – руки вперед, наклон вперед<br>7 – руки назад, наклон назад<br>8 – и.п. | 8 раз                     | Спина прямая, руки прямые, в медленном темпе        |
|                  | <b>6. И.п. – сед на мяч, руки вперед</b><br>1 – руки к плечам<br>2 – и.п.   | 8 раз                     | Спина прямая, смотреть вперед                       |
|                  | <b>7. И.п. – то же</b><br>1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо<br>8-16 – тоже влево   | 8 раз                     | Спина прямая, средний темп                          |
|                  | <b>8. И.п. – сед на мяч, руки на пояс</b><br>1 – правая нога вперед на пятку<br>2 – в сторону<br>3 – вперед<br>4 – и.п.<br>5-8 – тоже левой   | 16 раз                    | Нога прямая, средний темп                           |
|                  | <b>9. И.п. – сед на мяч</b><br>1-4 – круговые движения туловищем вправо<br>5-8 – влево  | 8 раз                     | Спина прямая, держаться за мяч                      |
|                  | <b>10. И.п. – сед на мяч, руки на пояс</b><br>1-2 – наклон вперед (выдох)<br>3-4 – и.п. (вдох)  | 8 раз                     | Мяч немного откатывается назад, ноги прямые         |

| Части урока | Содержание  | Дозировка | Организационно-методические указания                                    |
|-------------|---|-----------|---|
|             | <b>11. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче</b><br>1 – перекат вперед по мячу<br>2-6 – задержать положение<br>7-8 – и.п.                                    | 8 раз     | Спина прогнута, руки прямые   |
|             | <b>12. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче</b><br>1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди<br>5-8 – и.п.                              | 8 раз     | Спина прямая, пятки не отрывать от пола                                 |
|             | <b>13. И.п. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами</b><br>1-2 – перекат на спину, ноги вверх<br>3-4 – и.п.  | 16 раз    | Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая                              |
|             | <b>14. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч</b><br>1 – ноги вперед<br>2 – и.п.<br>3-4 – то же   | 8 раз     | Спину не отрывать от пола, без потери мяча                              |
|             | <b>15. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову</b><br>1-3 – оторвать плечи от пола<br>4 – и.п.  | 8 раз     | Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх            |
| Основная    | <b>16. И.п. – то же</b><br>1-2 – вдох носом, дыхание животом<br>3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой  | 8 раз     | Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна  |
|             | <b>17. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках</b><br>1-2 – наклон вперед, мяч к ногам<br>3-4 – и.п.                                       | 8 раз     | Ноги прямые, руки прямые, в медленном темпе                             |
|             | <b>18. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади</b><br>1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч<br>3-4 – и.п.  | 8 раз     | Спина прямая, плечами тянуться к полу                                   |
|             | <b>19. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче</b><br>1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине<br>3-4 – и.п.                 | 8 раз     | Ноги вместе   |
|             | <b>20. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом</b><br>1 – мах правой ногой назад<br>2 – и.п.<br>3 – то же левой<br>4 – и.п.                              | 8 раз     | Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче) |
|             | <b>21. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче</b><br>1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекачивание мяча вправо<br>5-8 – то же влево                     | 8 раз     | Без остановки   |
|             | <b>22. И.п. – упор на коленях, руки на фитболе</b><br>1 – перекат мяча вперед<br>2-4 – пружинистые движения спиной<br>5-6 – задержать положение<br>7-8 – и.п. | 6 раз     | Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед                        |
|             | <b>23. И.п. – сед на мяче, руки на пояс</b><br>1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед<br>7-8 – и.п.  | 8 раз     | Ноги и спина прямые, смотреть вперед                                    |
|             | <b>24. И.п. – сед на мяче</b><br>1 – правое колено к груди<br>2 – и.п.<br>3 – то же левое<br>4 – и.п.   | 8 раз     | Держаться руками за мяч, медленный темп, спина прямая                   |
|             | <b>25. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами</b><br>1-6 – балансировка на мяче<br>7-8 – и.п.  | 8 раз     | Одновременное балансирование на мяче, держась за руки                   |
|             | <b>26. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе</b><br>1-3 – наклон вперед, мяч в руках<br>4 – и.п.   | 8 раз     | Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед                   |

| Части урока    | Содержание   | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|--|-----------|--------------------------------------|
| Заклочительная | <b>27. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче</b><br>1-2 – лечь на мяч<br>3-6 – полностью расслабиться<br>7-8 – и.п. | 8 раз     | Закрывать глаза                      |
|                | <b>28. И.п. – лежа на спине и расслабиться</b>   | 1,5 мин   | Закрывать глаза                      |

### Комплекс упражнений фитбол-гимнастики для детей 5-6 лет (II этап)

| Части урока      | Содержание  | Дозировка                 | Организационно-методические указания                |
|------------------|---|---------------------------|---|
| Подготовительная | <b>1. И.п. – сед на мяч</b><br>1-4 – пружинистые движения на мяче   | 16 раз                    | Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой |
|                  | <b>2. И.п. – то же</b><br>1 – руки вперед<br>2 – вверх<br>3 – в стороны<br>4 – вниз   | 8 раз                     | Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая       |
|                  | <b>3. И.п. – то же</b><br>1-8 – марш  | 8 раз                     | Активная работа руками, спина прямая                |
|                  | <b>4. И.п. – то же</b><br>1 – наклон головы вправо<br>2 – вперед<br>3 – влево<br>4 – назад  | по 8 раз в каждую сторону | Плечи опущены, спина прямая                         |
|                  | <b>5. И.п. – то же</b><br>1-2 – правая рука в сторону, наклон головы вправо<br>3-4 – левая рука в сторону, наклон влево<br>5-6 – руки вперед, наклон вперед<br>7 – руки назад, наклон назад<br>8 – и.п. | 8 раз                     | Спина прямая, руки прямые, в быстром темпе          |
|                  | <b>6. И.п. – сед на мяч, руки вперед</b><br>1 – руки к плечам<br>2 – и.п.   | 8 раз                     | Спина прямая, смотреть вперед                       |
|                  | <b>7. И.п. – то же</b><br>1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо<br>8-16 – тоже влево   | 8 раз                     | Спина прямая, быстрый темп                          |
|                  | <b>8. И.п. – сед на мяч, руки на пояс</b><br>1 – правая нога вперед на пятку<br>2 – в сторону<br>3 – вперед<br>4 – и.п.<br>5-8 – тоже левой   | 16 раз                    | Нога прямая, быстрый темп                           |
|                  | <b>9. И.п. – то же</b><br>1-4 – круговые движения туловищем вправо<br>5-8 – влево   | 16 раз                    | Спина прямая  |
|                  | <b>10. И.п. – сед на мяч, руки на пояс</b><br>1-2 – наклон вперед (выдох)<br>3-4 – и.п. (вдох)  | 8 раз                     | Мяч немного откатывается назад, ноги прямые         |
| Основная         | <b>11. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче</b><br>1 – перекаат вперед по мячу<br>2-6 – задержать положение<br>7-8 – и.п.   | 8 раз                     | Спина прогнута, руки прямые                         |
|                  | <b>12. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче</b><br>1-4 – перекаат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди<br>5-8 – и.п.   | 8 раз                     | Спина прямая, пятки не отрывать от пола             |
|                  | <b>13. И.п. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами</b><br>1-2 – перекаат на спину, ноги вверх<br>3-4 – и.п.   | 16 раз                    | Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая          |
|                  | <b>14. И.п. – лежа на спине, согнутыми но-</b>  | 8 раз                     | Спину не отрывать от пола, без по-                  |

| Части урока    | Содержание  | Дозировка | Организационно-методические указания                                    |
|----------------|---|-----------|---|
|                | <b>гами обхватить мяч</b><br>1 – ноги вперед<br>2 – и.п.<br>3-4 – то же   |           | тери мяча   |
|                | <b>15. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову</b><br>1-3 – оторвать плечи от пола<br>4 – и.п.  | 8 раз     | Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх            |
|                | <b>16. И.п. – то же</b><br>1-2 – вдох носом, дыхание животом<br>3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой  | 8 раз     | Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна  |
|                | <b>17. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках</b><br>1-2 – наклон вперед, мяч к ногам<br>3-4 – и.п.                                       | 8 раз     | Ноги прямые, руки прямые, в быстром темпе                               |
|                | <b>18. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади</b><br>1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч<br>3-4 – и.п.  | 8 раз     | Спина прямая, плечами тянуться к полу                                   |
|                | <b>19. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче</b><br>1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине<br>3-4 – и.п.                 | 8 раз     | Ноги вместе   |
|                | <b>20. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом</b><br>1 – мах правой ногой назад<br>2 – и.п.<br>3 – то же левой<br>4 – и.п.                              | 8 раз     | Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче) |
|                | <b>21. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче</b><br>1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекачивание мяча вправо<br>5-8 – то же влево                     | 8 раз     | Без остановки   |
|                | <b>22. И.п. – упор на коленях, руки на фитболе</b><br>1 – перекач мяча вперед<br>2-4 – пружинистые движения спиной<br>5-6 – задержать положение<br>7-8 – и.п. | 6 раз     | Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед                        |
|                | <b>23. И.п. – сед на мяче, руки на пояс</b><br>1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед<br>7-8 – и.п.  | 8 раз     | Ноги и спина прямые, смотреть вперед                                    |
|                | <b>24. И.п. – сед на мяче, руки на пояс</b><br>1 – правое колено к груди<br>2 – и.п.<br>3 – то же левое<br>4 – и.п.   | 8 раз     | Быстрый темп, спина прямая  |
|                | <b>25. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами, руки на пояс</b><br>1-6 – балансировка на мяче<br>7-8 – и.п.  | 8 раз     | Спина прямая, смотреть вперед.  |
|                | <b>26. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе</b><br>1-3 – наклон вперед, мяч в руках<br>4 – и.п.   | 8 раз     | Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед                   |
| Заключительная | <b>27. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче</b><br>1-2 – лечь на мяч<br>3-6 – полностью расслабиться<br>7-8 – и.п.  | 8 раз     | Закрывать глаза   |
|                | <b>28. И.п. – лежа на спине и расслабиться</b>  | 1,5 мин   | Закрывать глаза   |

## 2.2. Стретчинг

В настоящее время такой вид двигательной активности, как стретчинг, набирает популярность в дошкольных образовательных учреждениях. *Стретчинг* – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стретчинг – это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стретчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.

### *Оздоровительная ценность занятий стретчингом*

Оздоровительная сущность стретчинга состоит в том, что при растягивании разных частей тела в соответствующих направлениях, можно добиться чередования напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, мы можем задействовать многие группы мышц.

Упражнения на растяжку оказывают положительное влияние на формирование и поддержание правильной осанки. Помимо того, что они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную СВЯЗКУ, восстанавливается циркуляция крови и лимфы.

Занятия стретчингом способствуют гармоничному, естественному развитию и укреплению систем и функций организма. Регулярное выполнение этих упражнений укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, уравнивает нервную систему. Отличительной особенностью метода стретчинга является то, что стретчинговые упражнения основаны на осознании ребенком своей деятельности. Выполнение стретчинговых упражнений предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

### *Классификация и содержание упражнений стретчинг:*

- упражнения, направленные на растягивание позвоночного столба вверх;
- упражнения, направленные на растягивание в стороны;
- упражнения, направленные на боковое растягивание;
- упражнения, направленные на растягивание к центру;
- упражнения на растягивание в наклоне вперед;
- скручивания;
- упражнения на растягивание в наклоне назад;
- упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки, и укрепление мышц спины и живота;
- перевернутые позы;
- позы на развитие статического равновесия.

Группа упражнений «**растягивание позвоночника вверх**» помогает всему телу двигаться свободно и естественно. Примером таких упражнений являются:

❖ **«Деревце»**

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2 – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох); 6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7–8 – опустить руки, расслабиться (выдох).

❖ **«Лошадка»**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранить равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

❖ **«Кошечка»**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох); 2 – округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

**Растягивание в стороны** позволяет уменьшить нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. К таким упражнениям можно отнести следующие:

❖ **«Звездочка»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ **«Домик»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ **«Дуб»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

❖ **«Ракета»**

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох); 3 – вытянуть руки над головой, ладонями внутрь (вдох); 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).

❖ **«Ласточка»**

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох); 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 – и.п.

❖ **«Самолет»**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох).

**Боковое растягивание** помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Среди таких упражнений выделяют:

❖ **«Солнышко»**

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.

❖ **«Качели»**

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2 – и.п.

❖ **«Месяц»**

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – и.п.

❖ **«Солнышко садится за горизонт»**

И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 – выпрямиться.

**Упражнения на растягивание к центру** оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат. Примерами таких упражнений могут быть:

❖ **«Волна»**

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – и.п.

❖ **«Лебедь» (усложненный вариант)**

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе, следить за тем, чтобы колено оставалось прямым как на одной ноге, так и на другой; 3-4 – и.п.

❖ **«Тигр»**

И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 – на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги (вдох); 2 – на выдохе наклоняться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 – подняться на ладони; 4 – и.п.

❖ **«Лягушка»**

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – со-

гнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 – удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 – и.п.

❖ **«Бабочка расправляет крылья»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.

❖ **«Кузнечик»**

И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 – скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.

**Упражнение «наклон вперед»** благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание помогает сделать мышцы бедер более эластичными. Рассмотрим некоторые из них.

❖ **«Слоник»**

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

❖ **«Страус» (усложненный вариант)**

И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые. 1 – поднять руки над головой и потянуться вверх; 2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3 – сцепить руки за лодыжками; 4 – и.п.

❖ **«Морская звезда»**

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

❖ **«Черепашка»**

И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

❖ **«Паучок»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки йог с внешней стороны; 3 – на выдохе наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

**Скручивания** помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки.

❖ **«Лисичка»**

И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5-8 – на вы-

дохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

❖ **«Русалочка» (усложненный вариант)**

И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 – максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.

❖ **«Карусель» (усложненный вариант)**

И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 – левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 – повернуться максимально влево (вправо); 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 – голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки, следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.

❖ **«Посмотри назад»**

И.п.: встать лицом к стулу, носки ног параллельны. 1 – поставить левую (правую) ступню на сиденье стула; 2 – потянуться вверх, «раскрыть» грудную клетку (вдох); 3 – взяться правой (левой) рукой за левое (правое) колено (выдох); 4 – левую (правую) руку положить на область крестца (вдох); 5-8 – не меняя положения бедер, повернуться как можно дальше налево (направо) и посмотреть назад через левое (правое) плечо (выдох).

**Растягивание в наклоне назад** – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. Также они укрепляют мышцы спины и развивают гибкость плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовленности. К таким упражнениям относят следующие:

❖ **«Верблюд»**

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох); 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – наклонить голову назад (выдох).

❖ **«Рыбка»**

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох); 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

❖ **«Змея»**

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, растягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – и.п.

❖ **«Фонарик»**

И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 – взяться руками за стопы; 2 – прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 – опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.

❖ **«Мостик» (усложненный вариант)**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вверх. 1 – согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2 – ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног; 3 – на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подняться, прогнув позвоночник. Вытянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4 – медленно опуститься в и.п.

**Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота:**

❖ **«Веточка»**

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох). 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – и.п.

❖ **«Саранча»**

И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу (вдох); 2 – на выдохе сцепиться руками.

❖ **«Гора»**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2 – выдох, опуститься в и.п.

❖ **«Павлин»**

И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох). 1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 – и.п.

❖ **«Матрешка»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

❖ **«Крылья»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.

❖ **«Сундучок»**

И.п.: сидя ягодицами на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3 – на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

**Перевернутые позы** – это упражнения, которые следует выполнять в конце растягивания. Начинать растягивание можно с использованием стула или с опорой о стену. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовленности.

❖ **«Плуг»**

И.п.: лежа на спине, стул стоит за головой. 1 – поднять согнутые ноги в коленях; 2 – опустить колени на сиденье стоящего сзади стула, придерживая спину ладонями; 3 – выпрямить ноги так, чтобы они лежали на сиденье стула и составляли прямой угол с туловищем; 4 – опуститься на пол, медленно выпрямляя позвоночник так, чтобы бедра коснулись пола в последнюю очередь.

❖ **«Экскаватор»**

И.п.: лежа на спине. 1 – опереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и

ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.

❖ **«Каракатица»**

И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол; 5 – согнуть ноги в коленях и поставить колени на пол возле ушей; 6 – плавно опустить таз на пол; 7-8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

❖ **«Березка»**

И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию, тянуться к потолку; 5 – согнуть колени, поддерживая спину руками; 6 – плавно опустить таз на пол; 7-8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

**Позы на развитие статического равновесия:**

❖ **«Большая ель»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести носки врозь (вдох); 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол (выдох).

❖ **«Елка»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести носки врозь; 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

❖ **«Маленькая елочка»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести носки врозь; 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать (выдох), сохранять равновесие.

❖ **«Жираф»**

И.п.: о.е., руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола (вдох); 2 – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – и.п.

❖ **«Цапля»**

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

❖ **«Окошко»**

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 – левую руку поднять вверх вперед; 3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 – и.п.

## ❖ «Журавль»

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и.п.

### *Особенности организации занятий стретчингом с детьми дошкольного возраста*

1. При организации занятий необходимо учитывать основополагающие принципы стретчинга – регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Методика стретчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации. Ползучесть – это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину. Релаксация – это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

2. Стретчинговые упражнения помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их. Выполнять упражнения необходимо с запасом растяжки, мышца тем самым подготавливается к большему растяжению, постепенно она перестает чувствовать напряжение (в основе возникновения такого мышечного изменения лежит свойство ползучести).

3. Основываясь на том, что ведущей деятельностью дошкольника является игровая деятельность, то упражнения стретчинга должны носить игровой, образно-подражательный характер. С подражания образу начинается познание ребенком техники стретчинговых упражнений. Образно-подражательные движения способствуют также развитию двигательного воображения, творческого мышления, внимания, ориентировке в движении и пространстве и т.д. Эффективность подражательных движений, по мнению Е. В. Сулим, заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

4. Педагогу необходимо удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, что делает представления детей более яркими, живыми. Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых). Воздействие мысленных образов регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности.

5. Сочетание динамических и статических упражнений в процессе занятий стретчингом наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств детей дошкольного возраста. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Поэтому все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления.

6. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях. Растягивание должно быть не резким, без лишних усилий, не приносящим неприятных ощущений.

7. Упражнениями стретчинга можно начинать заниматься с ребенком уже с 3–4 лет. Каждое упражнение, в зависимости от возраста, повторяется 4–6 раз. Длительность занятия со старшими дошкольниками может составлять 20 минут, с малышами – по желанию, но не более 10 минут.

8. Занятие стретчингом состоит из нескольких этапов, в процессе которых выполняются упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление, восстановление дыхания.

9. При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:
- разогрев перед упражнениями поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;
  - медленное и плавное исполнение упражнений;
  - расслабление мышц (напряженную мышцу практически невозможно растянуть);
  - растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела;

– «правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной, сгорбленность уменьшает гибкость;

– спокойное и ровное дыхание в сочетании с упражнениями.

10. Целенаправленно подобранная и используемая в процессе двигательной деятельности музыка с ярко выраженным ритмом будет способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повышению работоспособности, ускорению восстановительных процессов, в зависимости от задач занятия возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Физические упражнения, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

### Комплекс упражнений стретчинга № 1 для детей 4–5 лет

| Части занятия    | Содержание упражнений   | Дозировка           | Организационно-методические указания   |
|------------------|---|---------------------|--|
| Подготовительная | 1. Наклоны головы<br>И.п.: о.с., руки на поясе.<br>1 – наклон головы вправо;<br>2 – и.п.;<br>3 – влево;<br>4 – и.п.;<br>5 – вперед;<br>6 – и.п.,<br>7 – назад;<br>8 – и.п.  | 4 раза              | Темп средний, дыхание произвольное   |
|                  | 2. «Удивляемся»<br>И.п.: о.с., руки на поясе;<br>1 – плечи вверх;<br>2 – и.п.   | 4 раза              | Темп средний, дыхание произвольное, плечи поднимать высоко   |
|                  | 3. «Ванька-встанька»<br>И.п.: широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища;<br>1 – наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног;<br>2 – медленно скользить ногами в разные стороны, поддерживаясь руками, пока внутренняя поверхность бедер не коснется пола; 3-4 – выпрямить руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх | 6 раз               | Колени не сгибать  |
|                  | 4. «Болтушка»<br>И.п.: то же;<br>1-4 – мах вперед-назад правой ногой;<br>5-8 – то же левой  | 4 раза              | Темп средний, дыхание произвольное   |
|                  | 5. «Пружинка»<br>1 – полуприсед;<br>2 – встать на полупальцы  | 4 раза              | Темп средний, дыхание произвольное. Спина прямая, руки на поясе, пятки от пола не отрывать   |
|                  | 6. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой   | 2 раза по 16 секунд | Темп быстрый, дыхание произвольное. Прыжки легкие, на носках   |
| Основная         | 1.«Ходьба»<br>И.п.: сидя, упор на прямые руки; поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени  | 6 раз               | Темп медленный, на выдохе ноги выпрямлять. Пятки приблизить к ягодицам   |
|                  | 2.«Вращение стопами»<br>И.п.: то же. Круговые движения стопами внутрь и наружу  | 5 раз               | Темп медленный. Колени не сгибать  |
|                  | 3.«Слоник»<br>И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть позвоночник вверх.<br>1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;<br>2 – и.п.  | 4 раза              | Темп медленный, наклон на выдохе, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч |
|                  | 4.«Рыбка»   | 4 раза              | Темп медленный, усилие   |

| Части занятия | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания  |
|---------------|--|-----------|---|
|               | <p>И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.</p> <p>1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох);</p> <p>2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне</p>   |           | на выдохе. Колени и руки выпрямить  |
|               | <p>5. «Лисичка»</p> <p>И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе.</p> <p>1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);</p> <p>2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох);</p> <p>3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;</p> <p>4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох);</p> <p>5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево)</p>  | 3 раза    | Темп медленный, усилие на выдохе. Позвоночником тянуться вверх, не отрывая от пола левого (правого) бедра |
|               | <p>6. «Деревце»</p> <p>И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох);</p> <p>2 – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох);</p> <p>4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);</p> <p>5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох);</p> <p>6 – поднять прямые руки над головой (вдох);</p> <p>7-8 – опустить руки, расслабиться (выдох)</p> | 4 раза    | Темп медленный. Тянуться вверх на выдохе, плечи не поднимать  |
|               | <p>7. «Веточка»</p> <p>И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох).</p> <p>1 – на выдохе поднять руки над головой;</p> <p>2 – и.п.</p>  | 4 раза    | Темп медленный. Руки поднять на выдохе, локти не сгибать  |
|               | <p>8. «Змея»</p> <p>И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.</p> <p>1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела;</p> <p>2 – и.п.</p>   | 4 раза    | Темп медленный. Подъем выдохе, руки слегка согнуть в локтях   |
|               | <p>9. «Колобок»</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох);</p> <p>2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;</p> <p>3 – на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей;</p> <p>4 – на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол</p>  | 5 раз     | Темп медленный. Усилие на выдохе. При перекате назад колени не опускать                                   |
|               | 10. «Волна».   | 4 раза    | Темп медленный.   |

| Части занятия  | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|----------------|--|-----------|--|
|                | И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу;<br>2 – и.п. |           | Усилие на выдохе. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу |
| Заключительная | Массаж волшебных точек ушей  |           |  |

### Комплекс упражнений стретчинга № 2 для детей 4–5 лет

| Части занятия    | Содержание упражнений   | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|------------------|---|-----------|--|
| Подготовительная | 1.«Домик»<br>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища;<br>1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох);<br>2 – руки опустить (выдох), расслабиться  | 5 раз     | Темп средний.<br>Ноги крепко упереть в пол, плечи не поднимать   |
|                  | 2. «Деревце»<br>И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела;<br>1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох);<br>2 – напрячь ягодичные мышцы (выдох);<br>3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох);<br>4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);<br>5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опускающая подбородок (вдох);<br>6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7-8 – опустить руки, расслабиться (выдох) | 5 раз     | Темп средний.<br>Таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад.<br>Движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку (вдох) |
|                  | 3.«Цветок».<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться  | 4 раза    | Темп средний.<br>Спину выпрямить   |
|                  | 4. «Черепашка».<br>И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох);<br>2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони   | 4 раза    | Темп медленный.<br>Ягодицы от пола не отрывать.<br>При наклоне выдох   |
|                  | 5. «Лягушка»<br>И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой.<br>1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками;<br>2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;<br>3 – удерживая стопы руками и подтягивая их к  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Стопы держать ближе к себе, спину выпрямить   |

| Части занятия | Содержание упражнений   | Дозировка | Организационно-методические указания  |
|---------------|---|-----------|---|
|               | туловищу, вытягивать позвоночник вверх;<br>4 – и.п.   |           |   |
| Основная      | 6. «Цапля»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;<br>2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Удерживать равновесие, спина прямая  |
|               | 7. «Лисичка»<br>И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);<br>2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох);<br>3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;<br>4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох);<br>5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево)   | 4 раза    | Темп медленный.<br>Поворот на выдохе, спину вытягивать вверх.<br>Не отрывать от пола правого (левого) бедра   |
|               | 8. «Окошко»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой;<br>2 – левую руку поднять вверх вперед;<br>3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии;<br>4 – и.п. | 4 раза    | Темп медленный.<br>Следить за тем, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии                            |
|               | 9. «Волк»<br>И.п.: стоя в упоре на ладони и колено.<br>1 – поднять вперед прямую правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;<br>2 – и.п. (выдох)  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Сохранять равновесие, удерживая руку   |
|               | 10. «Слоник»<br>И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.<br>1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;<br>2 – и.п.   | 4 раза    | Темп средний.<br>Наклоны на выдохе.<br>Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч |
|               | 11. «Лезет слон»<br>Ходьба с опорой на ладони и стопы   | 10 с      | Темп средний  |
|               | 12. «Приседание»<br>И.п.: о.с., присесть на корточки, ладонями упереться в пол  | 1 раз     | Темп быстрый  |
|               | 13. «Группировка».<br>Сидя на корточках, обхватить колени руками, голову опустить в колени  | 1 раз     | Быстрый   |

| Части занятия  | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания          |
|----------------|--|-----------|---|
|                | 14.«Пережат»<br>И.п.: сидя на корточках, руками обхватить колени, голову прижать к коленям.<br>1 – пережатиться на спину;<br>2 – пережатиться на бок | 1 раз     | Темп средний.<br>Руками крепко держать колени |
|                | 15.«Развалились»<br>И.п.: лежа на боку, руки держат колени.<br>1-2 – лечь на спину, расслабиться   | 15 с      | Темп медленный.<br>Расслабить руки и ноги     |
|                | 16. Ходьба с высоким подниманием колен   | 10 с      | Темп быстрый. Руки на поясе                   |
|                | 17. Ходьба на носках, руки вверх   | 10 с      | Темп средний                                  |
|                | 18. Обычная ходьба   | 10 с      | Темп средний                                  |
| Заключительная | Упражнение на релаксацию.<br>Массаж стоп   |           |   |

### Комплекс упражнений стретчинга № 3 для детей 5–6 лет

| Части занятия    | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|------------------|--|-----------|--|
| Подготовительная | 1. «Древце»<br>И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох);<br>2 – напрячь ягодичные мышцы (вдох);<br>3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох);<br>4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);<br>5 – вытянуть шею вверх (вдох);<br>6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7-8 – опустить руки, расслабиться (выдох) | 5 раз     | Темп медленный.<br>Тянуться на выдохе.<br>Руки и колени выпрямить. Таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад.<br>Не поднимать и не опускать подбородок |
|                  | 2. «Веточка»<br>И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох).<br>1 – на выдохе поднять руки над головой;<br>2 – и.п.   | 5 раз     | Темп медленный.<br>Кисти рук не разъединять, локти выпрямлять, руки поднимать на выдохе  |
|                  | 3. «Солнечные лучики»<br>И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.<br>1 – на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх;<br>2 – и.п.  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Наклон на выдохе. Колени не сгибать, корпус вперед не наклонять   |
|                  | 4. «Гора»<br>И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.<br>1 – оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота (вдох);<br>2 – опуститься в и.п. (выдох)  | 6 раз     | Темп средний.<br>Стопы прижать к полу. Подъем на выдохе.<br>Не прогибаться в талии, поднять таз выше живота  |
|                  | 5.«Цветок»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спи-  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Тянуться вверх на выдохе.<br>Спину выпрямить  |

| Части занятия | Содержание упражнений   | Дозировка | Организационно-методические указания  |
|---------------|---|-----------|---|
|               | ну, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться   |           |   |
| Основная      | 6. «Паучок»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.<br>1 – опустить обе руки между ног;<br>2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;<br>3 – на выдохе наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом;<br>4 – выпрямиться  | 5 раз     | Темп медленный.<br>Стопы от пола не отрывать, наклон головы на выдохе   |
|               | 7. «Сорванный цветок»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.<br>1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох);<br>2 – наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох);<br>3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;<br>4 – наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед;<br>5 – выпрямиться, вытянув вверх, потянуться; 6 – наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола | 4 раза    | Темп медленный.<br>Наклон на выдохе, колено прямой ноги не сгибать  |
|               | 8. «Змея»<br>И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.<br>1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела;<br>2 – и.п.   | 5 раз     | Темп медленный.<br>Подъем на выдохе.<br>Руки в локтях слегка согнуты  |
|               | 9. «Журавль»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;<br>2 – и.п.  | 4 раза    | Темп медленный.<br>Сохранять правильную Осанку  |
|               | 10. «Страус»<br>И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые.<br>1 – поднять руки над головой и потянуться вверх;<br>2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног,<br>3 – сцепить руки за лодыжками;<br>4 – и.п.  | 3 раза    | Темп медленный.<br>Наклон на выдохе.<br>Колени не сгибать. Головой при наклоне тянуться к полу  |
|               | 11. «Лисичка»<br>И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе.<br>1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);<br>2 – потянуться вверх от копчика   | 4 раза    | Темп медленный.<br>Поворот на выдохе, спину вытягивать вверх.<br>Не отрывать от пола левого (правого) бедра                                       |
|               | 12. «Слоник».<br>И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук Положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.<br>1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;<br>2 – и.п.  | 5 раз     | Темп средний. Наклоны на выдохе. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч |
|               | 13. «Цапля»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе  | 3 раза    | Темп медленный.<br>Удерживать равновесие  |

| Части занятия  | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания                       |
|----------------|--|-----------|--|
|                | одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;<br>2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны   |           |  |
|                | 14. «Цапля машет крыльями»<br>И.п.: то же.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;<br>2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны;<br>3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны;<br>4 – опустить руки в стороны;<br>5-8 – и.п. | 2 раза    | Темп медленный.<br>Смотреть вперед.<br>Спину держать прямо |
| Заключительная | Упражнение на релаксацию.<br>Точечный массаж   |           |  |

### Комплекс упражнений стретчинга № 4 для детей 5–6 лет

| Части занятия    | Содержание упражнений  | Дозировка | Организационно-методические указания                            |
|------------------|--|-----------|---|
| Подготовительная | 1. Ходьба обычная  | 20 с      | Темп быстрый.<br>Руками размахивать активно                     |
|                  | 2. Ходьба пригнувшись  | 20 с      | Темп средний. Спину выпрямить, руки на коленях                  |
|                  | 3. «Цветок»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.<br>Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться  | 5 раз     | Темп средний.<br>Спину выпрямить                                |
|                  | 4. «Сорванный цветок»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.<br>1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох);<br>2 – наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох);<br>3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;<br>4 – наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед;<br>5 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;<br>6 – наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола | 4 раза    | Темп медленный. Наклон на выдохе. Колено прямой ноги не сгибать |
|                  | 5. Ходьба семенящим шагом  | 10 с      | Темп средний. Руки на поясе                                     |
|                  | 6. «Поднятие рук»<br>И.п.: о.с., руки на плечах.<br>1 – руки вверх;<br>2 – и.п.  | 6 раз     | Темп быстрый.<br>Локти выпрямить                                |
|                  | 7. «Наклоны головы»<br>И.п.: о.с., руки на поясе.<br>1 – голову наклонить вправо;<br>2 – и.п.;   | 4 раза    | Темп средний.<br>Плечи не поднимать                             |

| Части занятия | Содержание упражнений  | Дозировка     | Организационно-методические указания   |
|---------------|--|---------------|--|
|               | 3-4 – тоже влево   |               |  |
| Основная      | 8. «Цапля»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра;<br>2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны  | 4 раза        | Темп медленный.<br>Удерживать равновесие.<br>Ступню поставить на поверхность бедра как можно выше. Позвоночник вытягивать вверх      |
|               | 9. «Цапля машет крыльями»<br>И.п.: то же.<br>1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;<br>2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны;<br>3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны;<br>4 – опустить руки в стороны;<br>5-8 – и.п.  | 4 раза        | Темп медленный.<br>Руками тянуться вверх, голову не поднимать, держать прямо   |
|               | 10. Ходьба на носках   | 20 с          | Темп быстрый   |
|               | 11. «Кустик»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой.<br>1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол;<br>2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху;<br>3-4 – руки в упоре за спиной   | 2 раза по 5 с | Темп медленный.<br>Спину выпрямить   |
|               | 12. «Пенек»<br>И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой.<br>1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол;<br>2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху;<br>3 – руки в упоре за спиной;<br>4 – лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед   | 2 раза по 5 с | Темп медленный.<br>Стараться прижаться грудью к коленям.<br>Спину выпрямить, лопатки соединить                                       |
|               | 13. «Деревце»<br>И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох);<br>2 – напрячь ягодичные мышцы (вдох);<br>3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох);<br>4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);<br>5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опускающая подбородок (вдох);<br>6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7-8 – опустить руки, расслабиться (выдох) | 5 раз         | Темп средний.<br>Таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад.<br>Движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку (вдох) |
|               | 15. Лечь на спину  | 20 с          | Расслабиться   |

| Части занятия  | Содержание упражнений   | Дозировка     | Организационно-методические указания                           |
|----------------|---|---------------|--|
|                | 16. «Верблюд»<br>И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.<br>1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку;<br>2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох);<br>3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток;<br>4 – наклонить голову назад (выдох)  | 4 раза        | Темп медленный.<br>Руками крепко держаться за пятки            |
|                | 17. Ходьба с опорой на стопы и ладони   | 25 с          | Темп быстрый. Смотреть вперед                                  |
|                | 18. «Потрясем руками и ногами»<br>И.п.: лежа на спине.<br>1 – поднять вверх ноги и руки;<br>2 – потрясти руками и ногами  | 4 раза        | Темп средний.<br>Руки согнуть в локтях, ноги согнуть в коленях |
|                | 19. «Журавль»<br>И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.<br>1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;<br>2 – и.п.   | 4 раза        | Темп медленный.<br>Сохранять правильную осанку                 |
|                | 20. «Домик»<br>И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища;<br>1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох);<br>2 – руки опустить (выдох), расслабиться  | 5 раз         | Темп средний.<br>Ноги крепко упереть в пол, плечи не поднимать |
|                | 21. Ходьба с высоким подниманием колен  | 25 с          | Темп быстрый.<br>Руки на поясе                                 |
|                | 22. Бег с высоким подниманием колен   | 20 с          | Темп быстрый.<br>Руки на поясе, спину выпрямить                |
|                | 23. «Стол»<br>И.п.: поставить стул, чтобы он упирался в стену, лечь на спину.<br>1 – согнуть ноги в коленях и положить на сиденье стула, взяться руками за ножки стула, или упереться стопами ног о стену и положить руки на пол ладонями вниз;<br>2 – держась за ножки стула, поднять таз и встать на лопатки. Стопы плотно стоят на стуле. Без стула: стоя на лопатках, оттолкнуться стопами от стены, поддерживая спину ладонями;<br>3-4 – опуститься на пол, медленно выпрямляя позвоночник так, чтобы бедра коснулись пола в последнюю очередь | 4 раза по 5 с | Темп медленный.<br>Спину поддерживать руками                   |
| Заключительная | Ходьба обычная  | 20 с          | Темп средний.<br>Руки опущены                                  |
|                | Упражнение на релаксацию.<br>Массаж волшебных точек ушей  | 4 мин         |  |

### 2.3. Нейройога

Развитию мозга и психики, укреплению нервной системы и тонуса организма ребенка способствует нейройога, которая включает в себя методики, способствующие выявлению и оценке имеющихся резервов мозга и их наиболее благоприятному развитию, а значит, и гармоничному развитию организма в целом.

Связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта давно подтверждена исследованиями ученых в различных странах мира. Поэтому нейройога так по-

лезна детям с задержкой психического и речевого развития, а также детям и с более серьезными проблемами (умственная отсталость, ДЦП, аутизм).

### ***Оздоровительная ценность нейройоги***

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние, а также способствует развитию сосредоточенности в повседневной жизни (в детском саду, школе, дома), помогает стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.

Нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

### ***Классификация и содержание упражнений нейройоги***

Программа занятий по нейройоге для дошкольников разработана С. О. Кузнеченковой и включает в себя несколько комплексов. В начале каждого комплекса даются сюжетные истории, которые превращают занятия нейройогой из простого выполнения упражнений в определенной последовательности в увлекательную игру. К тому же, каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет.

В качестве упражнений нейройога включает в себя непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения и упражнения йоги. Каждый комплекс обязательно включает в себя также следующие виды упражнений:

- простые растяжки – разминки с элементами суставной гимнастики,
- массажи;
- глазодвигательные и артикуляционные упражнения;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- сложные растяжки;
- функциональные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию.

Подробное описание выше перечисленных упражнений, методические указания по их проведению и эффект от их выполнения подробно рассматривается в каждом из примерных комплексов нейройоги.

## **Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 1**

### ***«Путешествие на далекий остров»***

#### *Сюжетная история*

Мы собираемся отправиться на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» – пора садиться в самолет. Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Соберем наш «Чемоданчик». Давайте скажем «До свиданья!». «Продуваем двигатели». Заводим «Самолет». Летим, а наши «глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает? Это «Заяц». А вот еще одни «Ушки зайчика» торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками. А теперь давайте построим дом. Для этого нам нужны «Подъемный кран» и «Молоток». Выглядываем из окошка. Во дворе гуляет «Кошка». Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить. Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим, насколько вы внимательны. Знаете ли вы все «Четыре стихии»? Высокая «Трава» растет у нашего дома. Гуляем по травке и «Тянемся к солнышку». А теперь полежим и «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». Сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

## Описание упражнений

### Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики

#### ❖ «Часики»

Исходное положение – сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так».

#### ❖ «Бом-ку-ку»

Исходное положение – сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

#### ❖ «До свидания»

Исходное положение – «выноситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

#### ❖ «Самолет»

Исходное положение – руки к плечам. Согнутыми руками выполнять движения вперед-назад. Затем руки в стороны – крылья.

#### ❖ «Смотрим по сторонам»

Исходное положение – сидя или стоя. Поворот влево – левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо – правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

#### ❖ «Ушки зайчика»

Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

#### ❖ «Подъемный кран»

Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисует» дом и большие окна.

#### ❖ «Тянемся к солнышку»

Исходное положение – стоя у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание – кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

#### ❖ «Потянемся»

Исходное положение – лежа на спине, рукиверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и носочки – вниз. По другой команде – руки и ноги расслабляются.

### Массаж

#### ❖ «Молоток»

Руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулаки; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем – вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

## **Глазодвигательные и артикуляционные упражнения**

### ❖ *«Глазки»*

Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру.

*Эффект.* Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, посредством движения эндолимфы полукружных каналов в них возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов.

## **Упражнения для развития общей и мелкой моторики**

### ❖ *«Кнопки»*

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

## **Сложные растяжки**

### ❖ *«Чемоданчик»*

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки – возле бедер.

*Эффект.* Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

### ❖ *«Заяц»*

Исходное положение – сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрывать глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

*Эффект.* Это упражнение производит сильное успокаивающее действие.

## **Функциональные упражнения**

### ❖ *«Четыре стихии»*

Участники сидят в кругу. Ведущий договаривается, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» – вытянуть руки вперед, «воздух» – поднять руки вверх, «огонь» – потрясти руками.

*Эффект.* Развитие внимания, снижение импульсивности.

## **Скороговорка**

### ❖ *«На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора».*

Исходное положение – стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Можно добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Добавьте «мурр» при прогибе и «мяу» при выгибании.

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

## Дыхательные упражнения

### ❖ «Буквы»

Исходное положение – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ме-мэ-му; а-а-а.

### ❖ «Продуваем двигатели»

Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

*Эффект.* Активизация работы правого и левого полушарий.

### ❖ «Воздушный шарик»

Исходное положение – сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

## Релаксация

### «Пора отдохнуть»

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое.

Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

## Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 2

### «Кто живет рядом с нами?»

#### Сюжетная история

Просыпаемся утром, выключаем «Будильник». Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!» Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку». Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами. С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут «Полкан». На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный. А под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенец» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают «Птички». В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка». «Аисты и лягушки» не могут дружить. А вы хорошо знаете, «Кто летает?» Пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в животе «Воздушный шарик». «Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

#### Описание упражнений

### Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики

#### ❖ «Будильник»

Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник, легонько стукнуть по макушке.

#### ❖ «Петушок»

Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

#### ❖ «Яблоко на тарелочке»

Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

❖ *«Утка»*

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направили, в стороны.

❖ *«Птички»*

Исходное положение – лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

❖ *«Большая лягушка»*

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

❖ *«Потянемся»*

Исходное положение – лежа на спине. Руки вверх над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога – вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3–5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

## **Массаж**

❖ *«Уточка»*

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

### **Глазодвигательные или артикуляционные упражнения**

❖ *«Маленький птенчик»*

Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

### **Упражнения для развития общей и мелкой моторики**

❖ *«Лягушка»*

Положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

*Эффект.* Развитие межполушарного взаимодействия.

### **Сложные растяжки**

❖ *«Собака»*

Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и упереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и упереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч.

Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваться руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой).

*Эффект.* Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота.

❖ «Аист»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

*Эффект.* Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

❖ «Ласточка»

Исходное положение – ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога - угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

*Эффект.* Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Полезно при остеохондрозе и для тех, у кого слабые почки. Тонизируется все тело, увеличивается сила, и развивается чувство равновесия.

❖ «Маятник»

Исходное положение – сидя на коленях и пятках. Произвести наклон вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша в обратном порядке вернуться в исходное положение.

*Эффект.* Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

### Функциональные упражнения

❖ «Аисты и лягушки»

Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо остановиться и принять позу «Аиста». Когда ведущий хлопнет два раза – принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.

*Эффект.* Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

❖ «Кто летает?»

Участники садятся полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.

*Эффект.* Развитие концентрации внимания.

### **Скороговорка**

❖ *«Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал».*

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «л».

### **Дыхательные упражнения**

❖ *«Воздушный шарик»*

Исходное положение – лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох – выдох» (5 раз).

### **Релаксация**

❖ *«Тикают часики»*

Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

## **Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 3**

### **«По полям и лугам»**

#### *Сюжетная история*

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. А иногда встречается очень «Большая гусеница». На лугу можно встретить «Кузнечика». А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и зацепился в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом. Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Майник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше нигде не пойдем. «Потянемся» как следует, надуем в животе «Воздушный шарик», «Полежим на лугу» и отдохнем.

#### *Описание упражнений*

### **Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики**

❖ *«Бабочка»*

Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками, свести их вместе, соединив подошвы подтянуть как можно ближе к себе. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

❖ *«Стрекоза»*

Исходное положение – сидя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираться в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.

#### ❖ «Гусеница»

Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

#### ❖ «Чайник»

Исходное положение – встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

#### ❖ «Потянемся»

Исходное положение – лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога – вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

### **Глазодвигательные и артикуляционные упражнения**

#### ❖ «Полет жука»

Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

### **Упражнения для развития общей и мелкой моторики**

#### ❖ «Ухо и нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью да наоборот».

### **Сложные растяжки**

#### ❖ «Кузнечик»

Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

*Эффект.* Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения! мочевого пузыря и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника. Расслабляются, тонизируются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

#### ❖ «Рубим дрова»

Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вперед и вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ха» податься корпусом вниз. Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу - позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуть, чтобы «разрубить следующее полено». Сделать так 3–5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком «ха». «Нарубив дрова», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

*Эффект.* Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогрева-

ет позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление. При регулярном выполнении нормализуется кровяное давление.

### **Функциональные упражнения**

#### ❖ *«Большая гусеница»*

Участники встают на четвереньки друг за другом. Первый участник кладет ноги на плечи второму. Второй участник кладет ноги на плечи третьему и т.д. Из этого положения начать движение: гусеница ползет.

#### ❖ *«Пчелки»*

Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» – пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» – пчелки снова летают и громко жужжат.

*Эффект.* Развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

### **Скороговорка**

#### ❖ *«Жутко жуку жить на суку»*

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «ж».

Дыхательные упражнения

#### ❖ *«Горячий чай»*

Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

#### ❖ *«Воздушный шарик»*

Исходное положение - лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом подсчет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета – одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2–3 раза,

### **Релаксация**

#### ❖ *«Полежим на лугу»*

Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

## **Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 4**

### **«В джунглях»**

#### *Сюжетная история*

Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои «Ушки».

Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку» и выполнять задания под разные «Хлопки». Кого испугались обезьянки? Они вдруг крикнули: «Ах!» И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Следом за львом часто ходит «Шакал». Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует

нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». А вот ползет «Кобра». Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

*Описание упражнений*

### **Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики**

#### ❖ «Обезьянки на дереве»

Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

#### ❖ «Бревнышко»

Исходное положение – лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.

#### ❖ «Сбросим усталость»

Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают.

#### ❖ «Потянемся»

Исходное положение – лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

### **Массаж**

#### ❖ «Обезьяна расчесывается»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы по средней линии); в такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

### **Глазодвигательные и артикуляционные упражнения**

#### ❖ «Задания слона»

Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать. Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности (центр знака – напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же – другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

### **Упражнения для развития общей и мелкой моторики**

#### ❖ «Лезгинка»

Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки).

*Эффект.* Развитие межполушарного взаимодействия.

## Сложные растяжки

### ❖ «Пальма»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе медленно поднять руки в стороны и вверх, повернуть ладонями внутрь и расставить на ширину плеч. На выдохе качнуть руками вправо и на вдохе вернуться обратно. На выдохе качнуть руками влево. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

*Эффект.* Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

### ❖ «Лев»

Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в нёбо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

*Эффект.* Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

### ❖ «Кобра»

Исходное положение – руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания.

*Эффект.* Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

## Функциональные упражнения

### ❖ «Хлопки»

Участники свободно передвигаются по комнате, на один хлопок ведущего каждый участник должен присесть на корточки, на два – сделать «ласточку», на три встать с поднятыми вверх прямыми руками.

### ❖ «Слоник»

Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку – «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклонял туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

*Эффект.* Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры, и особенно лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить «слоновьи звуки», то возбуждаются слуховые механизмы височных долей

мозга. Если делать упражнение регулярно, оно будет стимулировать весь вестибулярный аппарат. «Слоник» очень рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

### **Скороговорка**

❖ *«Шакал шагал, шакал скакал».*

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «ш» и «л».

### **Дыхательные упражнения**

❖ *«Ах!»*

Исходное положение – встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз.

*Эффект.* Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизирующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

❖ *«Воздушный шарик»*

Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета – одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2–3 раза.

### **Релаксация**

❖ *«Ковер-самолет»*

Исходное положение – лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает: ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

### **Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 5**

#### ***«Поход в горы»***

#### *Сюжетная история*

Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине, а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедем на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». А какой крупный «Виноград» растет в горах! Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел», давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь потянемся «К солнцу». Надумем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

#### *Описание упражнений*

## Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики

### ❖ «Заводим мотор»

Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем – левым. Потом выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений – 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

### ❖ «Машина-трясучка»

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

### ❖ «Сидячие шаги»

Исходное положение – сидя на полу, ногу вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

### ❖ «Горный баран»

Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

### ❖ «Потянемся»

Исходное положение – лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

### ❖ «К солнцу»

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3–5 раз.

## Массаж

### ❖ «Глазки»

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

## Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

### ❖ «Следим за орлом»

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

## Развитие общей и мелкой моторики

### ❖ «Репка»

Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям).

*Эффект.* Работа с локальными мышечными зажимами и дистопиями.

## Сложные растяжки

### ❖ «Орел»

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, упереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в

локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

*Эффект.* Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

❖ *«Корзиночка»*

Исходное положение – лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, вправо-влево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

*Эффект.* Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Хорошо помогает при респираторных заболеваниях. Уменьшает жировые отложения в области живота. Усиливает кровоснабжение брюшной полости, задней и передней сторон туловища. Улучшает тонус спинных нервов.

❖ *«Здравствуй, полянка!»*

Исходное положение – лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача – постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу.

*Эффект.* Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое.

### **Функциональные упражнения**

❖ *«Ворота»*

Исходное положение – встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голенях. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

### **Скороговорка**

❖ *«На горе Арарат рвала Варвара виноград».*

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

### **Дыхательные упражнения**

❖ *«Воздушный шарик»*

Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом подсчет:

«Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), опускаем (раз-два-три), держим (раз-два-три)». Во время вдоха поднять правую руку и правую ногу и удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускать их. На следующем вдохе поднимать левую руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5–8 раз.

### **Релаксация**

❖ *«Плещутся волны в озере»*

Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются».

ваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

## **Примерный комплекс нейройоги для детей дошкольного возраста № 6**

### **«На море»**

#### *Сюжетная история*

Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Хорошая в море вода, но соленая, ее пить нельзя. Раньше пресную воду возил «Водовоз». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Смотрите: приплыла большая льдина, а на ней «Пингвины». Льдина растаяла, а пингвины выбрались на берег и стали играть в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

#### *Описание упражнений*

### **Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики**

#### ❖ *«Лодочка»*

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводите руки в стороны, имитируя греблю веслами.

#### ❖ *«Волны»*

Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

#### ❖ *«Черепашка»*

Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами – голова как бы «вкручивается» в плечи.

#### ❖ *«Пингвины»*

Исходное положение – стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони в стороны. Делать быстро маленькие-маленькие шажки.

#### ❖ *«Потянемся»*

Исходное положение – лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая ноги.

### **Глазодвигательные и артикуляционные упражнения**

#### ❖ *«Челюсть»*

Исходное положение – сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голених. Вдыхая через рот выгнуть вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрит.

### **Функциональные упражнения**

#### ❖ *«Ворота»*

Исходное положение – встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или

голенях. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

### **Скороговорка**

❖ *«На горе Арарат рвала Варвара виноград».*

*Эффект.* Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

### **Дыхательные упражнения**

❖ *«Воздушный шарик»*

Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), опускаем (раз-два-три), держим (раз-два-три)». Во время вдоха поднять правую руку и правую ногу и удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускать их. На следующем вдохе поднимать левую руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5–8 раз.

### **Релаксация**

❖ *«Плещутся волны в озере»*

Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

### **Особенности организации занятий нейроойгой с детьми дошкольного возраста**

Нейроойгу можно проводить как с группой детей, так и индивидуально. Некоторые упражнения рассчитаны на парное и групповое выполнение. Если ребенок будет видеть интерес к занятиям со стороны других детей и педагога, тогда он сам будет более активен и это даст наибольший эффект. Совместное выполнение упражнений будет также способствовать улучшению взаимоотношений в группе детей.

Заниматься нейроойгой целесообразно ежедневно. При этом в первую неделю выполняется первый комплекс, в течение второй недели – второй комплекс и т. д. Можно заниматься нейроойгой и в процессе утренней гимнастики. Комплексы нейроойги будут полезны как детям, не имеющим трудностей в развитии, так и детям с особыми возможностями здоровья.

В начале каждого комплекса даются сюжетные истории, которые превращают занятия нейроойгой из простого выполнения упражнений в определенной последовательности в увлекательную игру. К тому же каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет. В каждой истории есть слова. Например, «Во дворе гуляет кошка...». В данном случае «Кошка» – это упражнение, которое необходимо выполнить.

В настоящее время специалисты утверждают, что любое развитие или любая коррекция только в одном каком-то направлении будут однобокими и не дадут желаемого эффекта. Развитие каждого ребенка должно быть разносторонним. Поэтому, каждый комплекс обязательно включает в себя следующие виды упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массажи, глазодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на развитие мелкой и общей моторики, сложные растяжки, функциональные упражнения, скороговорка, дыхательные упражнения и релаксация. И именно в такой последовательности их необходимо выполнять. Например, сложные растяжки необходимо делать только после того, как ребенок уже немного «разогрелся» с помощью простых растяжек-разминок. Релаксация должна завершать выполнение комплекса.

Каждый из видов упражнений имеет определенный эффект, развивает ту или иную область мозга, усиливает ту или иную часть тела, координирует определенные действия и

т.п. Эффект растяжек-разминок – оптимизация тонуса мышц и снятие напряжения. Они тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейройоги, поэтому выполнение растяжек-разминок необходимо не только для «разогрева», но и для поднятия общего тонуса организма ребенка.

Суставная гимнастика дает ребенку необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким. Растяжки-разминки дают и психологический эффект. Они повышают активность ребенка, дают прилив бодрости, улучшают настроение, учат ребенка открыто выражать свои чувства.

Массаж – это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимы и для того, чтобы размять мышцы, подготовить их к выполнению более сложных упражнений.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.

Артикуляционные упражнения необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта. Помним слова о том, что «наш ум находится на кончиках наших пальцев». Кроме того, развитие мелкой моторики является серьезным тонизирующим фактором.

Функциональные упражнения предназначены для развития коммуникативных навыков, именно поэтому они рассчитаны на парное или групповое выполнение. Кроме того, они необходимы для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Скороговорки предназначены для отработки правильного произношения, ведь хорошая речь – важное условие развития гармоничной, уверенной в себе личности.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность. Также они успокаивают и способствуют концентрации внимания. Увеличивается объем легких, усиливается газообмен, и улучшается кровообращение; под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что, естественно, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

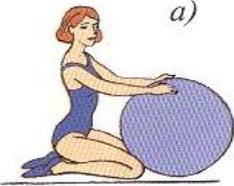
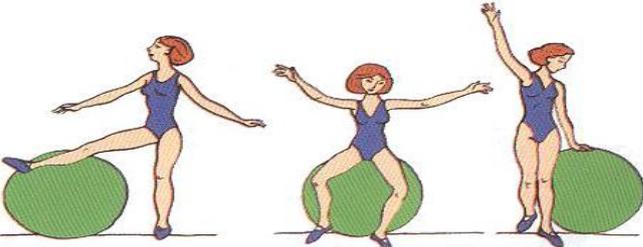
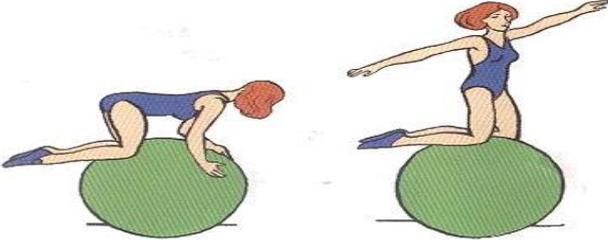
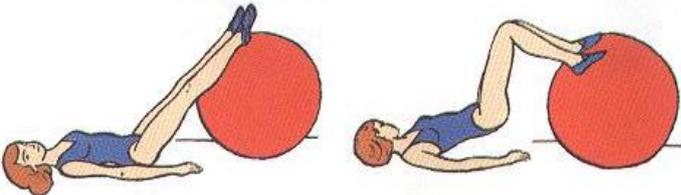
Релаксация в конце каждого комплекса предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбужденных мышц. Релаксации достаточно просты и не преследуют более серьезных медитативных или психологических целей. Ведь она проводится для детей, причем достаточно маленьких.

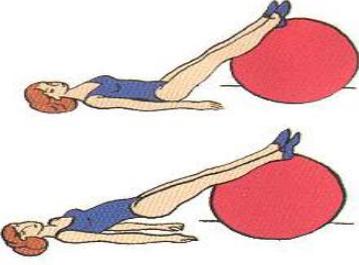
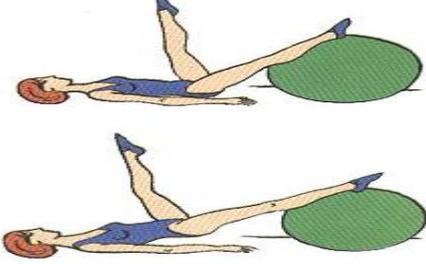
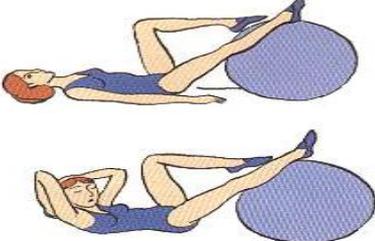
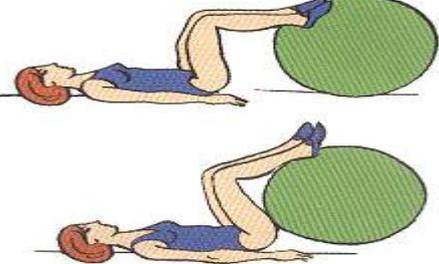
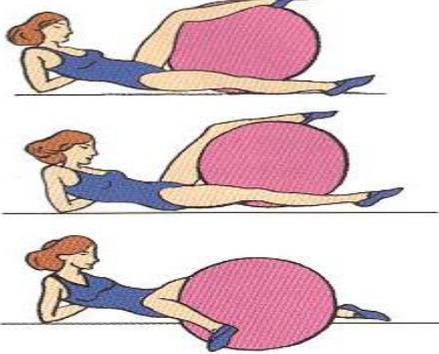
Для достижения нужного эффекта желательно пройти нейродиагностику, в результате которой станет ясно, какие проблемы имеются в работе мозга ребенка, с чем они связаны, как они отражаются или отразятся на учебе, поведении, взаимоотношениях с окружающими.

## Список литературы

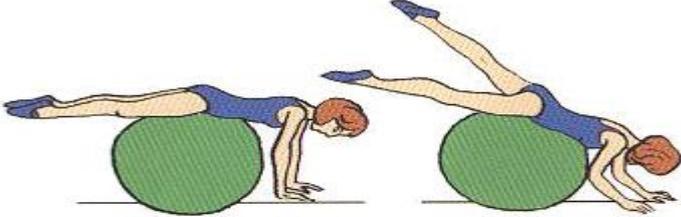
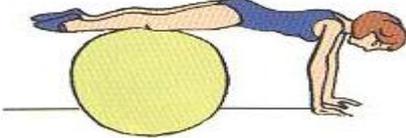
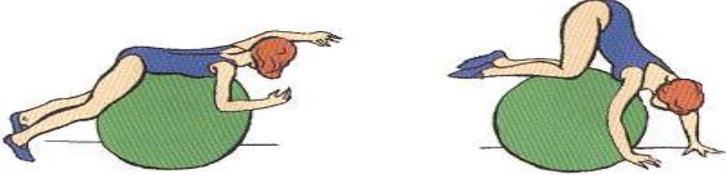
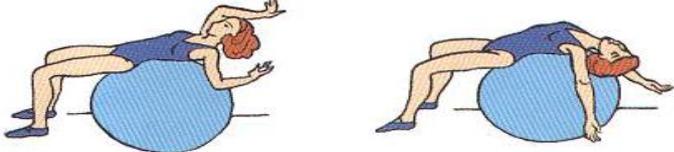
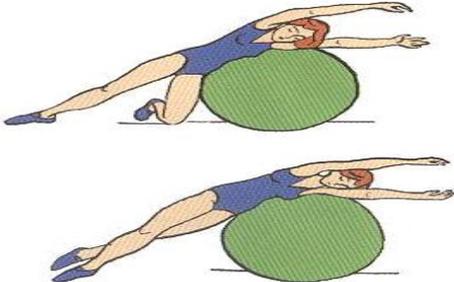
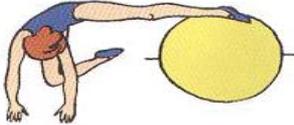
1. Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 92 с.
2. Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 5–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 124 с.
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Нижний Новгород. – М.: Linka-Press, 1993. – 112 с.
4. Алямовская В. Г. Психолого-педагогический мониторинг в дошкольном учреждении компенсирующего вида. – М.: Восхождение, 2007. – 160 с.
5. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка. – М.: Знание, 1979.
6. Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2003. – С. 68.
7. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика: учеб. для студентов высш. учебн. завед. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
8. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
9. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М.: ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
10. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Румба О. Г. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании применительно к образовательному процессу в вузах // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012. – № 2(44). – С. 13–17.
11. Романов В. А. Научные подходы к организации здоровьесберегающего обучения и воспитания специалиста физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3.
12. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
13. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.
14. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. А. М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 192 с.
15. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Под редакцией Ю. Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2003.
16. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного учреждения. Теоретические аспекты / Сост. О. Н. Василенко, Н. Г. Лукьянович. – Мн.: МГУМК, 2007. – 32 с.
17. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М., 1988.
18. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. и др. Лечебная физическая культура и массаж. Методики оздоровления дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Под общ. ред Г. В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

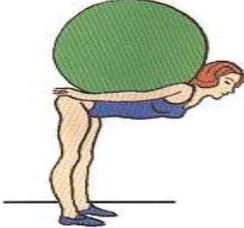
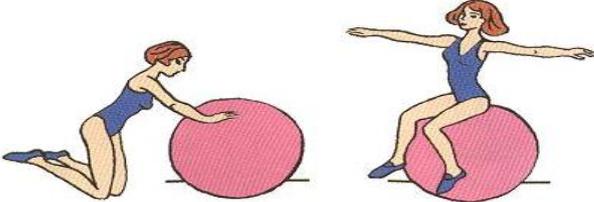
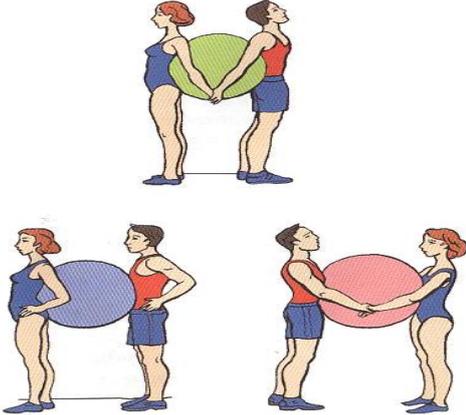
Упражнения фитбол-гимнастики

| Название упражнения                               | Схема выполнения   |
|---|--|
| Сидя перед фитболом                               |  |
| Прокати мяч                                       | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>a)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б)</p>  </div> </div>     |
|   | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>   |
| Сидя на фитболе                                   |  |
| Сядь на мяч                                       |    |
| Наклоны   |    |
| Танцует   | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>a)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>б)</p>  </div> </div> |
| Упражнения в балансировании                       |  |
| Удержи положение                                  |    |
| Упражнения лёжа на спине на полу, ноги на фитболе |  |
|   |    |

| Название упражнения | Схема выполнения   |
|---------------------|--|
| Удержи положение    |    |
|                     |    |
|                     |   |
|                     |  |
|                     |  |

Упражнения лёжа на фитболе

| Название упражнения         | Схема выполнения   |
|-----------------------------|--|
|                             |    |
|                             |    |
|                             |    |
| Упражнения лёжа на фитболе  |  |
|                             |   |
|                             |  |
|                             |  |
| Упражнения в положении стоя |  |
|                             |  |

| Название упражнения                   | Схема выполнения   |
|---------------------------------------|--|
|                                       |    |
| Упражнения на расслабление с фитболом |  |
|                                       |    |
|                                       |    |
|                                       |  |
| Упражнения в парах с фитболом         |  |
|                                       |  |