

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области многопрофильный лицей №16  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

**Методическая разработка**  
**«Широкая резинка - эспандер**  
**в развитие физических качеств детей**  
**дошкольного возраста»**

**Автор – составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**Шутилова Светлана Александровна**

## Актуальность.

Здоровье главная человеческая ценность. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. Но вырастить здоровых, красиво сложенных детей непростая задача. На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. ... Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности.

Осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.

Осанка - привычная поза тела во время покоя и движения; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия.

На формирование осанки могут влиять факторы внешней среды. Особенно они отражаются на осанке детей, организм которых ослаблен заболеваниями. Ограничение естественной потребности в движениях, значительная статическая нагрузка на позвоночный столб и мышцы туловища, однообразные позы во время деятельности - все это способствует развитию и закреплению неправильной осанки.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки для детей дошкольного возраста являются занятия с использованием широкой эластичной резинки – эспандером.

### **Что же такое широкая резинка - эспандер?**

Широкая резинка – эспандер – это резинка толщиной не менее 5 см, длиной 1,5 метра. Может быть сшита пополам, образуя кольцо. Для поднятия настроения ребенка может быть различного цвета по желанию.

В дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие нарушений осанки, укрепляя мышцы и связки спины, используя физические упражнения с использованием инновационной здоровьесберегающей технологии широкая резинка – эспандер.

**Цель:** Укрепление опорно – двигательного аппарата и формирование навыков правильной осанки дошкольников

### **Задачи:**

- Способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также мышц, развивающих грудную клетку.
- Формировать у детей способность длительного удержания тела в правильном положении.
- Воспитывать сознательное отношение детей к формированию навыка правильной осанки.
- Способствовать повышению двигательной активности детей.

## **Методика использования.**

Упражнения с широкой резинкой – эспандером рекомендованы для использования их с детьми всех возрастных групп в следующих формах:

- режимные моменты;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки и двигательные паузы;
- совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия с родителями;
- свободная двигательная деятельность детей.

Также разработанные комплексы упражнений с широкой резинкой – эспандером могут быть использованы родителями воспитанников для занятий в домашних условиях.

Упражнения с резинкой – эспандером используются в работе с детьми 4 – 7 лет. Дозировка устанавливается с учетом возрастных особенностей детей. При выполнении упражнений учитываются индивидуальные особенности и физическая подготовленность каждого ребенка. Упражнения выполняются в умеренном темпе. Одежда занимающихся должна быть легкой, удобной, не сковывающей движения, из эластичного материала. Показ упражнения обязательно сопровождается подсчетом и методическими комментариями. Во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми педагог должен подсказывать и направлять действия ребенка, если это необходимо.

**Картотека упражнений с широкой резинкой -  
эспандером**

**из исходного положения стоя.**

Упражнение 1. «Вверх - вниз»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках.

1 - руки вверх, растянуть резинку в стороны;

2 – И.п.

Упражнение 2. «Вправо - влево»

И.п.: то же

1 – поворот вправо, прямые руки вперед, растянуть резинку;

2 – И.п.

3 – 4 – тоже в другую сторону.

Прямые руки держать на уровне плеч.

Упражнение 3. «Наклонились вперед»

И.п.: тоже, руки за спиной.

1 - наклон вперед, руки поднять вверх, растягивая резинку, голову не опускать.

2 – И.п.

Упражнение 4. «Наклонились в стороны»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках.

1 – наклон вправо, руки поднять над головой, одновременно растягивая резинку

2 – И.п.

Повторять по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 5. «Выпады»

И.п.: стоя, ноги вместе, резинка в опущенных руках

1 – широкий выпад в сторону на правую ногу, согнутую в колене, резинку растянуть над головой.

2 - И.п.

3 - 4 – то же в другую сторону.

Упражнение 6. «К ноге»

И.п.: стоя, на правом колене, левая нога вытянута в сторону, руки держат резинку сзади на плечах.

1 – наклон к левой ноге, растянуть резинку;

2 – И.п.

3 – 4- то же к другой ноге.

Упражнение 7. «Прыжки»

И.п.: одна нога впереди, другая сзади

Выполнять легкие прыжки со сменой ног, растягивая резинку в руках за спиной. Голову не опускать, слегка свести лопатки.

Упражнение 8. «Вперед - вверх»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках.

1- руки вперед, растянуть резинку в стороны.

2 – руки вверх над головой

3 – руки вперед

4 - и.п.

Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 9 «Повороты с полуприседом»

И.п.: то же

1- повернуться вправо, одновременно делая полуприсед, прямые руки вперед, растянуть резинку.

2 – и.п.

3- 4 – то же в другую сторону.

При выполнении полуприседа спину держать прямо, голову не опускать.

Упражнение 10. «Наклонились»

И.п.: то же

1 – наклон вперед, коснуться резинкой голени правой ноги, растянуть резинку

2 – И.п.

3 – 4 – то же к другой ноге. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 11. «В стороны»

И.п.: то же, руки за спиной.

1 – наклон вправо с одновременным растягиванием резинки за спиной.

2 – и.п.

3 – 4- то же в другую сторону.

Плечи распрямить, лопатки слегка свести, голову не опускать.

Упражнение 12. «Поднять колено»

И.п.: стоя, ноги вместе, резинка в опущенных руках.

1 – поднять колено правой ноги, резинкой коснуться голени, растянуть резинку.

2 – и.п.

3 -4 – то же другой ногой.

Упражнение 13. «Прыжки»

И.п.: ноги вместе.

Выполнять легкие прыжки ноги вместе – ноги врозь, растягивая резинку при вытягивании прямых рук вперед. Голову держать прямо.

**Картотека упражнений с широкой резинкой -  
эспандером**

**из исходного положения сидя на стуле.**

Упражнение 1. «Дерево»

И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки с резинкой на коленях, спина прямая.

1 – поднять руки вверх, растягивая резинку, потянуться всем телом;

2- плавно опустить руки на колени.

Упражнение 2. «Гибкая спина»

И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, стопы прижаты к полу, один конец резинки в правой руке.

Поднять правую руку вверх, заводя резинку за спину, левой рукой взяться за другой конец резинки, растянуть ее. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи отвести назад. Сохранять такое положение 3 – 4 сек, после чего поменять положение рук.

### Упражнение 3. «Лебедь»

И.п.: сидя на стуле, так чтобы спина касалась спинки стула, руки с резинкой опущены вниз за стулом, плечи отведены назад.

1 – руки вытянуть максимально вверх, туловище не наклонять;

2- И.п.

### Упражнение 4. «Повернемся»

И.п.: сидя на стуле, правым боком к спинке, ноги вместе, руки с резинкой на коленях.

1 – повернуть вправо верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону) одновременно растягивая резинку;

2- И.п.;

3 – 4 – то же сидя другим боком.

### Упражнение 5. «Сели - встали»

И.п.: сидя на стуле, ноги расставлены на ширину плеч, стопы прижаты к полу, руки с резинкой на коленях, спина прямая.

1 – встать поднять руки вверх над головой, растягивая резинку и прогнувшись в спине;

2- И.п.

Спину прижимать к спинке стула.

**Картотека упражнений с широкой резинкой -  
эспандером**



## из исходного положения сидя на полу.

### Упражнение 1. «Руки вверх»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе.

1 – вытянуть руки вперед, резинку;

2- И.п.

Спину держать прямо.

### Упражнение 2. «На пяточках»

И.п.: сидя на пятках, резинка сзади на плечах.

1 – встать на колени, руки через голову вперед, натянуть резинку;

2- И.п.

Голову не опускать.

### Упражнение 3. «Наклоны»

И.п.: сидя, ноги врозь.

1 – наклониться вперед, вытягивая руки вперед и растягивая резинку;

2- И.п.

Ноги в коленях не сгибать.

### Упражнение 4. «Ножку вверх»

И.п.: сидя на полу, резинка на середине ступни правой ноги, согнутой в колене, левая нога прямая.

1 – поднять правую ногу вверх, дважды согнуть ее в колене, натягивая резинку;

2- И.п., переложить резинку под левую стопу;

3 – 4 то же другой ногой.

Ноги в коленях не сгибать.

### Упражнение 5. «Часики»

И.п.: сидя по – турецки, руками держать резинку сзади на плечах.

1 – наклон в правую сторону, растягивая резинку;

2- И.п.

3 – 4 –то же в другую сторону

Спину держать прямо.

Упражнение 6. «Качалка»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, резинка в руках на середине голеней.

1 – перекатиться на спину, натягивая резинку;

2- И.п.

Упражнение выполнять в группировке.

**Картотека упражнений с широкой резинкой -**  
**эспандером**  
**из исходного положения лежа.**

Упражнение 1. «Отжимание».

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира

1 – 3- выпрямить руки, удерживать положение равновесия

4 – И.п.

## **Игры - упражнения на расслабление мышц**

### **«Штанга»**

#### ***Вариант 1***

***Цель:*** расслабить мышцы спины.

***Ход:*** «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

#### ***Вариант 2***

***Цель:*** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

***Ход:*** «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

### **«Сосулька»**

**Цель:** расслабить мышцы рук.

**Ход:** «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

### **"Шалтай-болтай"**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

**Ход:** «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

### **«Винт»**

**Цель:** снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

**Ход:** «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать

корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### **«Насос и мяч»**

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

**Ход:** «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

Из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

### **«Танцующие руки»**

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

**Ход:** Разложить большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Взять каждому играющему по 2 мелка. Выбрать для каждой руки мелок понравившегося цвета. Потом лечь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закрыть глаза, и, когда начнется музыка, обеими руками рисовать по бумаге. Двигать руками в такт

музыке. Потом посмотреть, что получилось (2-3 минуты).

Игра проводится под музыку.

### **«Слепой танец»**

*Цель:* развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

*Ход:* Разбиться на пары. Один получает повязку на глаза, он будет "слепой".

Другой останется "зрячим", он водит "слепого". Взяться за руки и потанцевать друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). После поменяйтесь ролями. Помочь партнеру завязать повязку.

### **Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

*Цель:* Быстрое снятие напряжение на мышечный аппарат, способ расслабиться.

*Ход:* Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой. Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

### **Упражнение «Насос и резиновая кукла»**

*Цель:* помочь расслабиться мышцам при сильном их напряжении

*Ход:* Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

### **«Дрожащее желе»**

*Цель:* помочь пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности.

*Ход:* Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу. Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

### **Упражнение «Массаж в кругу»**

*Цель:* развивать умение расслабляться, снимать напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, сблизить отношения в группе между участниками.

**Ход:** Группа становится в круг друг за другом.

**Ведущий:** «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

## **Разминка 1.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Описание действий</b>
<b>1.</b>	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	Дети заходят в зал и строятся в шахматном порядке. Исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"><li>• наклон головы вниз «Озеро»</li><li>• подъем головы вверх «Небо»</li><li>• голова направо «Любопытный носик»</li><li>• голова налево «Любопытный носик»</li><li>• круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)</li><li>• круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)</li></ul>
<b>2.</b>	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч) <ul style="list-style-type: none"><li>• плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка»</li><li>• левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог коровки»</li></ul>
<b>3.</b>	Упражнения для развития пластичности мышц кисти	<ul style="list-style-type: none"><li>• вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу</li></ul> исходное положение – руки согнуты в локтях



	исходное положение ноги вместе, руки вытянуты вперед	перед грудью, кисти собраны в кулак. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисть руки сжимается и разжимается – упражнение «Ежик»</li> <li>• исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»</li> </ul>
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Исходное положение ноги вместе, руки на поясе <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</li> <li>• наклоны вперед</li> <li>• круговые движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</li> </ul>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем на полупальцы</li> </ul> исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене <ul style="list-style-type: none"> <li>• положение ног меняется – упражнение «Велосипед»</li> <li>• прыжки на двух ногах</li> </ul> исходное положение – ноги согнуты <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок вверх из исходного положения – упражнение «Достань шишку»</li> </ul>

## Разминка 2.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> <li>• голова направо «Любопытный носик»</li> <li>• голова налево «Любопытный носик»</li> <li>• круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)</li> <li>• круговое движение (справа налево вверх)</li> </ul>

		«Радуга» (повторение в обратном порядке)
3.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Поднятие плеч вверх и вниз «Незнайка» Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём». Круговые движения в локтях в разные направления «Вентилятор».
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». «Мельница» наклониться вперёд и выполнять движения прямыми руками к противоположной стопе по очереди.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции. Релие (подъём на полупальцах) по 6 позиции.

### Разминка 3.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> <li>• наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»</li> </ul> голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
3.	Упражнения для улучшения подвижности	Круговые движения плечами, Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём».

	плечевого пояса и плечевых суставов:	Округляем спину и прогибаемся «Горка-ямка»
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Наклоны корпуса вперед, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». «Ладони на полу» наклониться вперед и дотянуться ладонями до пола, поставить ладони на пол.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперед на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции. Релеве по 6 позиции.

## Разминка 4.

<i>№ п/п</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Описание действий</i>
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> </ul> голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка» левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог коровки»
3.	Упражнения для развития пластичности мышц кисти исходное положение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу</li> </ul> исходное положение – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти собраны в кулак. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисть руки сжимается и разжимается –</li> </ul>

	ноги вместе, руки вытянуты вперед	упражнение «Ежик» • исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	Исходное положение ноги вместе, руки на поясе поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики» • наклоны вперед • круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко» круговые движения тазом вправо, влево.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе - подъем на полупальцы исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене -положение ног меняется – упражнение «Велосипед» -прыжки на двух ногах - исходное положение – ноги согнуты. Прыжок вверх из исходного положения – упражнение «Достань шишку»

## Разминка 5.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч) - наклоны головы влево вправо (4 раза) - наклоны головы вправо влево с приседанием (4раза) - наклоны головы вперед назад (4 раза) - наклоны головы вперед назад с маленьким приседанием (4раза) - поочерёдное поднимание плеч (8 раз)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	- поочерёдное поднимание согнутых ног вперед («цапля») – 4 раза - движение цапля с подниманием рук в стороны (взмахивает крыльями) – 4 раза - «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка наклонить вперед, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как

		<p>«крылышки») - 4раза</p> <p>- покружиться вокруг себя лёгким бегом.</p> <p>- повторить движение «птички» и кружение.</p>
3.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</li> <li>• наклоны вперед</li> <li>• круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</li> </ul> <p>круговые движения тазом вправо, влево.</p>
4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>- приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза</p> <p>- округлить спину руки вывести вперед, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза.</p> <p>- пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза</p> <p>- покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – поочерёдное поднимание рук в сторону вверх – 4 раза.</p> <p>- прыжки на двух ногах 8 раз</p> <p>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</p> <p>- прыжки на двух ногах – 8 раз</p> <p>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</p>

## **Литература:**

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. А.Г. Назарова "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно - методический центр "Аллегро". 2004 г.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс.2009 г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс".2009 г.
5. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
6. Н. Москвитина «Круговая тренировка», «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
7. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий», «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.
8. В. Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия». Феникс, 2004г.
9. Нельсон, Кокконен «Анатомия упражнений на растяжку», 2014