**Инструктор по физической культуре Королёва А.В.**

***Понедельник-Вторник***

**Упражнения для развития гибкости**

***Гибкостью*** называют «способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении».

Гибкостью и пластикой малыши нередко удивляют своих родителей. А ведь данные природой качества можно и нужно сохранить и даже развить. Главное – никакой спешки! Научите малыша выполнять упражнения спокойно, плавно, без суеты, вдыхать воздух носом, выдыхать ртом. Проверьте, чтобы одежда ребёнка была достаточно эластичной, не сковывала движений.

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**Упражнение для подъема стопы**. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

**Упражнение для выворотности стопы**. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

**«Буратино»** - ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны.

1 - 2 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

**«Солнышко»** – ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны.

1 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

**«Складочка»** – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

1 – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 – вернуться в исходное положение.

 **«Бабочка»** - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

**«Лодочка»** – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

**«Рыбка»** – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

**«Русалочка»** – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

1 – 2 – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 – вернуться в исходное положение.

**«Колечко»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**«Ушастый заинька»** – упражнение для мышц спины. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**«Корзиночка»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

**«Дощечка»** – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

***Среда-Четверг***

**«Волшебные палочки»**

И. п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Проделать 4 раза.

«Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их».

 **«Мягкие и твердые карандаши»**

И. п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении 10 с.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

«Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче!»

 **«Молодые и старые карандаши»**

И. п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении 10-15 с.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить 4 раза. Вернуться в исходное положение.

« И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

 **«Коробка с карандашами»**

И. п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться 10-15 с. Медленно вернуться в исходное положение.

«Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать».

 **«Кошечка»**

И. п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровни плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться 3 с. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить 5 раз.

***Пятница***

**Упражнения для развития гибкости**

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**«Волшебные палочки»**

И. п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Проделать 4 раза.

«Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их».

 **«Мягкие и твердые карандаши»**

И. п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении 10 с.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

«Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче!»

 **«Молодые и старые карандаши»**

И. п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении 10-15 с.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить 4 раза. Вернуться в исходное положение.

« И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

 **«Коробка с карандашами»**

И. п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться 10-15 с. Медленно вернуться в исходное положение.

«Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать».

 **«Кошечка»**

И. п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровни плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться 3 с. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить 5 раз.

**Упражнение для подъема стопы**. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

**Упражнение для выворотности стопы**. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

**«Буратино»** - ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны.

1 - 2 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

**«Солнышко»** – ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны.

1 – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

**«Складочка»** – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

1 – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 – вернуться в исходное положение.

**«Бабочка»** - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

**«Лодочка»** – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

**«Рыбка»** – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

**«Русалочка»** – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

1 – 2 – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 – вернуться в исходное положение.

**«Колечко»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**«Ушастый заинька»** – упражнение для мышц спины. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**«Корзиночка»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

**«Дощечка»** – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.