**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.

**Наклоны**. Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку маме, стоящей позади. Мама вновь ставит ее на пол за спину своего чада.

**Потягушки**. Ребенок становится возле дивана, кресла или стула правым боком к нему. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз, стремясь достать до пола пальцами. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги.

**Мельница**. Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие.

**Маленький йог**. Сначала ребенок усаживается на коврик и вытягивает вперед ноги, после чего берет одну из них руками и кладет на бедро, а потом вторую (получается поза лотоса). Руками следует опереться в пол, расставить плечи и задержаться в этом положении на несколько секунд.

**Мостик.** Необходимо лечь на спину, согнуть ноги в коленях и завести руки за плечи. С помощью мамы или папы ребенок старается подняться на мостик, а затем плавно опускается на пол (необходимо повторить упражнение шесть раз).

**Кукла.** Ребенок в положении стоя расставляет ноги на ширину плеч и начинает нагибаться, опуская корпус тела (руки расслаблены и висят). После этого ребенок выпрямляется и прогибается в спине слегка назад.

**Скалочка**. Выполнение упражнения требует использования гимнастической палки. Ребенку следует сесть на пол, уложить на бедра спортивный снаряд и прокатить его до носков, завести под ноги и катить в обратном направлении. Затем палку достают из-под ног и повторяют все сначала.

***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**

**Наклоны**. Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку маме, стоящей позади. Мама вновь ставит ее на пол за спину своего чада.

**Потягушки**. Ребенок становится возле дивана, кресла или стула правым боком к нему. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз, стремясь достать до пола пальцами. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги.

**Мельница**. Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие.

**«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.