**Увлекательные упражнения для дошкольников**

И снова здравствуйте дети и взрослые. В ДОУ занятия по физкультуре всегда очень разнообразны , интересны и полезны. Но в данный момент, когда мы все сидим дома, я, как инструктор по физкультуре, предлагаю для вас конспект занятия не менее интересное и полезное для здоровья детей. Все упражнения в нем без использования предметов, потому что мне же неизвестно, чем вы располагаете, но и без них, все должно получиться отлично!

Упражнения, снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение

Такие упражнения - своеобразный мостик, переход от одного вида деятельности или активности к другому. Они улучшают способность ЦНС перестраиваться , приспосабливаться, подстраиваться к новым условиям и ритму деятельности, а также ослабляют негативные эмоции особенно у гиперактивных детей. Каждое упражнение выполняется по 3-4 раза.

- "Циркачи"

Циркачи - ловкачи,

Смелые ребятки

Циркачи - ловкачи

Встали по порядку,

Весело шагают

Плечи расправляют (ходьба по кругу на носках, руки за спиной)

- "Кошка"

У кошки мордочка усатая, полосатая

Она проснулась и лениво потянулась (И.П. - сед на пятках, потянуться вперед, как кошка, и сказать "мяу")

- "Сердитая кошка"

Сердитая кошка

Сидит на окошке,

По сторонам глядит

И грозно шипит (И.П. - сед на пятках, изобразить сердитую кошку, выгнуть спину и пошипеть)

- "Плечики"

Руки в стороны поставим,

Себя за плечи обнимаем (глубоко вдохнуть, резко обхватить руками плечи, выдох, руки в стороны)

- "Наруби дрова"

Дрова рубить мы начинаем

В коленях ноги не сгибаем,

Вверх и вниз, вверх и вниз

Дрова рубить ты не ленись (И.П. - ноги на ширене плеч, руки вверху в "в замке", над головой - имитация колки дров)

- "Тучи"

Руки вверх подняли дружно

Начинаем их вращать,

В небе тучки разгонять

Гоним их вперед - назад

По двеннадцать раз подряд (Движение в соответствии со словами)

Упражнения,активирующие двигательный и речевой центры мозга

Эти упражнения своеобразная зарядка для нервной системы, помогающая сбросить напряжение, по мимо этого они - хорошие средства профилактики заболеваний верхних дыхательных путей (а нам как раз сейчас это очень актуально)

Каждое упражнение выполнять по 3-4 раза

- "Веселый паровоз"

Я -веселый паровозик:

Чух-чух-чух

Я везу жуков и мошек,

Бабочек и мух

Загудел наш парозозик

У-у-у

Всех, кто сел в мои вагоны,

Повезу-у-у (Имитируем как едет паровозик, работая одновременно согнутыми в локтях руками произносим звуки "Чух-чух", потом "У-у-у", сделать короткий резкий вдох и длинно протяжно выдохнуть со звуком "У-у-у"

- "Птицы"

Наши уточки с утра (вдох)

Говорят всем: "Кря-кря-кря" (согнутые в локтях руки (крылья) сделать глубокий вдох). Выдыхая, опустить руки (крылья) и произнести: "Кря-кря-кря".

Гуси серые ходили (Вдох)

"Га-га-га" - они голдели (Выдох)

Быстро курочки бежали (Вдох)

"Ко-ко-ко" они кричали (Выдох)

Петух рано по утру "Кукареку" (Выдох)

- "Эхо"

Эхо слышится в лесу

Все кричат "Ау-ау-ау" (Сделай глубокий вдох, наклон вперед, выдох)

- "Насекомые"

Пчелки сидят, на цветочки глядят,

А жуки и мошки, скачут на ножке

И жужжат: "Ж-ж-ж" (Имитация упражнения)

Упражнения для укрепление мышечной системы

Эти упражнения имеют игровой и сюжетный характер. Выполняются они с положительной эмоциональной составляющей и должной силовой нагрзкой. При выполнении упражнений взрослый оценивает у своего ребенка уровень развития тех или иных мышечных групп, тем самым индувидуализируя амплитуду и количество повторений. Каждое упражнение выполняется 3-4 раза.

- "Рыбки"

В голубой водице

Плывут рыбы вериницей

Чешуйкой сверкая

Кружатся играя (надо лечь на живот , голову ноги и руки приподнять над полом , прогнутьтся и покачаться, сделать рыбку).

- "Акробаты"

Мы веселые ребята

И зовемся акробаты.

Любим прыгать, кувыркаться и движением наслаждаться (из упора - присев обхватить руками колени, выполнять перекаты на спину, со спины в упор - присев, подложить матрац)

- "Лягушки"

На реке живут лягушки - Озорницы - веселушки

Мы в лягушек превратимся, с ними дружно порезвимся (прыжки на месте в приседе, или выпрыгивание вверх из полуприседа со сменой ног.)

- "Слоник"

По дорожке слон идет

В хоботке цветы несет

На него мы поглядим

И за ним все повторим (походить на высоких четвереньках).

- "Бревнышко"

Перекаты боком, лежа на полу, руки и ноги прямые, вместе.

- "Цапля"

И.П. - стойка на одной ноге, другая нога согнутая в колени, руки за спиной. (Простоять как можно дольше не двигаясь)

3-4 года = 15-20 секунд

4-5 лет = 30-35 секунд

5-6 лет = 40-45 секунд

6-7 лет = 60 и более секунд

Упражнение для мышц брюшного пресса

- "Самолет"

Самолет, самолет

Отправляется в полет

Производим мы посадку,

Наш полет проходит гладко (И.П. Сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять ноги вверх, руки в стороны.)

Упражнения на релаксацию

- "Плывем в облаках"

Удобно лечь на пол, вытянуться , расслабиться , закрыть глаза.

Взрослый: "Сегодня необыкновенно хороший день, посмотрим вверх на облака, большие, белые, пушистые, прекрасном синем небе, дышим свободно, мягко поднимаемся над землей на встречу большому пушистому облаку, поднимаемся ещё выше на самую его вершину в нем. Руки и ноги свободно раскинуты в стороны и мы плывем на самом большом и мягком облаке. Наше облако плывет плавно вниз, опускается все ниже и ниже, пока не достигнет земли, наконец мы благополучно растянулись на земле, а облако вернулось на небо, оно нам улыбается сверху, а мы улыбаемся ему. Полет на облаке был так хорош (подобрать спокойную музыку без слов)"

Вот и закончилось наше занятия, до новых встреч!