**Игровые упражнения для всех групп мышц**

**(по Утробиной К.К.)**

**1. «КАЧАЛОЧКА».**

На лесной полянке играли медвежата,

смешно покачиваясь на спине.

Давай­те попробуем и мы также покачаться!

Лягте на спину, ноги вместе.

Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево.

Когда устане­те — отдохните. Повторить 3 раза.

***Для мышц рук, ног; гибкости.***

****

**2.** **«ЦАПЛЯ».**

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене,

руки чуть в стороны, и постойте так немножко.

А по­том на левой ноге.

***Для мышц ног; координации.***

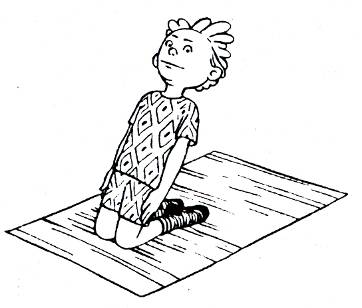
**3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».**

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

***Для мышц рук, ног, спины; гибкости.***

**4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».**

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный сол­датик.

Вдруг подул резкий ветер, и на­чалась качка. Но ничего

не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же

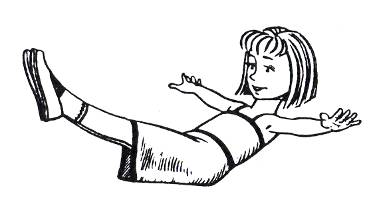
стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого

встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже,

держите спину прямо, а потом выпрямитесь.

Повтори­те 3 раза.А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы! ***Для мышц спины, живота, ног***.

**5. «САМОЛЕТ».**

Сидя, ноги вместе, руки на полу.

Поднимите ноги вверх, руки разве­дите в стороны — «полетели самоле­ты». Удерживать позу 5-10 сек.,

затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, бедер, рук.

**6. «ПОТЯГИВАНИЕ».**

Лежа на спине.

Потяните левую ногу пяточкой вперед,

а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой.

Затем — двумя ногами и руками вместе.

Растяж­ка мышц.

**7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШ­КИ!».**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх,

расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине

касались позво­ночника.

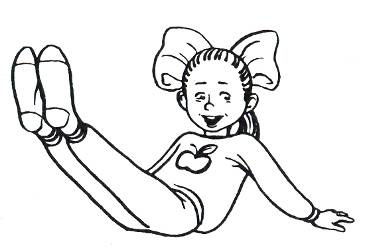
Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удер­живать позу и произносить:

*«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спря­чем вас!*

*Это нужно для осанки, это точ­но! Без прикрас!»*

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.



**8. «КАРУСЕЛЬ».**

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх.

Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться

вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц ног, рук, живота.

**9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ».**

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками.

Укачивайте «малышку», касаясь лбом коле­на и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног,

дает чувство радости от гармоничес­кого движения ног

**10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ».**

Представьте себе, что вы ма­ленькие медвежата,

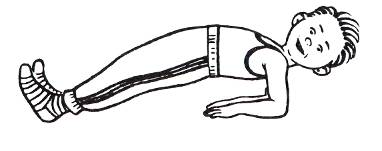
и решили потан­цевать. Положите руки на пояс,

и де­лайте полуприседания. Не торопитесь!

Укрепляет мышцы ног.

**11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК».**

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживай­те спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег.

Вот ежата и перебрались, а мы от­дохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гиб­кости.



**12. «ПАРОВОЗИК».**

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туло­вищу. Поехали!

Двигаемся по полу впе­ред, помогая только ногами.

Руками де­лаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и по­ехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

**13.** **«КОЛОБОК».**

*Что за странный колобок на окош­ке появился?*

*Полежал чуток, взял и развалился.*

Лягте на спину, а затем сядьте, об­нимая ноги руками,

и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,

Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц плечевого пояса; гиб­кости.

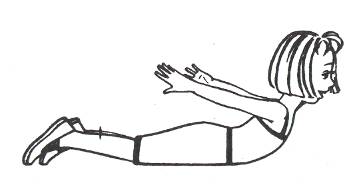


**13. НОЖНИЦЫ».**

Давай­те представим, что наши ноги — нож­ницы.

Лежа на животе, поднимайте по­очередно прямые ноги

вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза. ***Для мышц живота, ног.***

**15. «ПТИЦА».**

Лежа на животе, поднимите руки вверх — в сто­роны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­те отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.

Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.

**16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ.**

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть впе­ред. Лягте на спину, и попробуйте мед­ленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

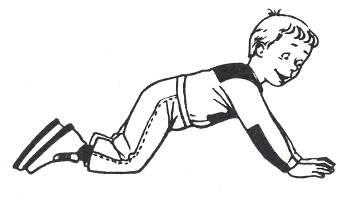
Для мышц живота, спины, ног.

**17. «ВЕЛОСИПЕД».**

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

**18. «ГУСЕНИЦА».**

Встань­те па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше.

Так и передви­гается гусеница в поисках еды.

А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног; гибкости.