Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»

**Проект «Семейная утренняя зарядка»**

Хабаровск 2015 год

***Название проекта:*** «Семейная утренняя зарядка».

**Участники проекта:**

Педагоги КГКОУ ШИ 5, обучающиеся, родители обучающихся.

***Вид проекта:*** спортивно-оздоровительный.

***Тип проекта:*** Социальный, личностный, практический.

***Продолжительность:*** длительный.

***Сроки и этапы реализации проекта:***

* Подготовительный этап: май-август 2015 г.
* Основной этап:2015-2018 г.
* Заключительный этап:2019 г.

***Актуальность проблемы:***

В связи с проблемами со здоровьем школьников и их физическое воспитание становиться актуальным как никогда. Физическое воспитание школьников должно способствовать гармоничному развитию всех систем организма, закалять и повышать иммунитет школьников. Если ребенок получает физические нагрузки только на уроках в школе, то этих нагрузок может оказаться недостаточно.

По данным научных исследований физическим воспитанием детей интересуются не более 20 % родителей. Поэтому перед школой стоит задача привлечь родителей к воспитанию физической культуры обучающихся через ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики.

Участие родителей в проведении утренней зарядки, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними занятия спортом формируют у них устойчивый интерес и влечение к физической культуре. Способствуют расширению общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье, формирования здорового образа жизни.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы и их родителей к выполнению утренней зарядки не только на уроке физической культуры и во время проекта, но и после него самостоятельно дома. Привлечь родителей обучающихся к проведению утренней гимнастики с обучающимися в школе перед занятиями.

***Объект исследования:*** утренняя зарядка.

***Цель проекта:*** пропаганда здорового образа жизни в семье обучающихся через выполнение комплекса утренней гимнастики.

***Задачи проекта:***

1. Вооружить родителей и законных представителей обучающихся знаниями по возрастным особенностям физиологии детей с ОВЗ.
2. Познакомить родителей и законных представителей обучающихся с разнообразием форм и организации проведения утренней зарядки.
3. Прививать интерес участников образовательного процесса к систематическому выполнению утренней зарядки.
4. Привлекать родителей и законных представителей к проведению утренней зарядки в школе и дома.
5. Разработать комплексы утренней зарядки для обучающихся КГКОУ ШИ 5.

***Ожидаемые результаты:*** Участие в проекте позволит:

-расширить знания родителей и законных представителей о физиологических особенностях детей с ОВЗ разного возраста, о значении утренней зарядки для физического развития школьников;

- использовать полученные знания в жизни;

- привлечь родителей и законных представителей обучающихся к организации и проведению утренней зарядки в школе перед началом учебных занятий, что в дальнейшем позволит выстроить систему работы по физическому воспитанию детей совместно с родительским сообществом;

-повысит уровень сохранения здоровья обучающихся, научит их правильно выполнять утреннюю зарядку, приобщит к здоровому образу жизни.

***Предполагаемый продукт проекта:*** разработка комплексов утренней гимнастики для обучающихся с умственной отсталостью разных возрастов.

***Гипотеза:*** утренняя зарядка благотворно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека.

***Используемые методы:*** изучение литературы, нормативных документов, наблюдение, сравнение, обобщение, анализ, опрос.

***План реализации проекта.***

***Подготовительный этап:***

1. Изучение нормативной базы.
2. Анкетирование родителей и законных представителей с целью выявления актуальности изучаемой темы.
3. Разработка и утверждение положения о реализации проекта «Семейная утренняя зарядка» на Совете родителей.
4. Выбор стратегии и действий по реализации проекта на школьном родительском собрании.

***Основной этап:***

1. Проведение лекториев для родителей и законных представителей о физиологических особенностях обучающихся.
2. Проведение практикумов о различных видах и формах утренней зарядки.
3. Проведение мастер-классов «Утренняя зарядка».
4. Совместная разработка комплексов утренней гимнастики для детей с ОВЗ разных возрастов.
5. Распространить среди родителей и законных представителей рекомендации по проведению утренней зарядки.
6. Вовлечение родителей и законных представителей к проведению утренней гимнастики с обучающимися школы.

***Заключительный этап:***

Распространить опыт работы по данному направлению.

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»

**Приложение к проекту**

**«Семейная утренняя зарядка»**

Хабаровск 2015 год

**Комплексы упражнений для детей с ОВЗ начальной школы:**

**7 – 11 лет**

Разработан комплекс утренней гимнастики с учетом коррекции. Структура утренней гимнастики:

* Упражнения на дыхание;
* Пантомима;
* Упражнения для кистей рук;
* Различные виды ходьбы;
* Оздоровительный бег;
* Подвижные игры;
* Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация.

Во вводной части дается **ходьба**, затем **бег**.   
Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.   
В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега   
выполняются **прыжки** на двух ногах на месте (6-8 раз),   
затем **ходьба**и вновь повторяются **прыжки**.

Длительность утренней гимнастики составляет 5-6 минут.

**Утренняя зарядка сюжетная «Киска»**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики   
с музыкальным сопровождением)

Вводная часть

*Дети под музыку входят в зал.*

Ходьба обычная (15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд).

Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

**Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опушены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

*Указание детям*: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась».**Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

*Показ и объяснение воспитателя*.

**Упражнение «Кошечка дышит».**Исходная позиция: ноги вместе, руки опушены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

*Указание детям о дыхании*.

**Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».**Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

*Указание детям*: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Кошечка отдыхает».**Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

*Показ и объяснение воспитателя*.

Заключительная часть

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Комплекс № 2**

1.Ходьба на месте 10-15 с. На четыре счета вдох, на четыре – выдох.

2.И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. ТМ. (темп медленный)

3.И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС. (темп средний)

4.Бег на месте в среднем темпе, 30 с.

5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. ТС.

6.И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз. ТМ.

**Комплекс № 3**

1.Ходьба на месте под счет 15-20 с. ТС.

2.И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п. – то же правой. 3-4 – и.п. Повторить 3-4 раза. ТМ.

3.И.п. – о.с. 1 – шаг в сторону, руки вверх. 2-3 – наклоны вперед. 4. – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС.

4.И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – прыжки на левой, правую вперед. 5-8 то же на правой. Повторить по 5-6 раз. ТС.

5.И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – четыре вращения тазом влево. 5-8 – то же вправо. Повторить по 4-5 раз. ТС.

6.И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – тоже. Повторить 6-10 раз. ТС.

7.Ходьба на месте, 15-20 с. На четыре шага вдох, на четыре – выдох. ТМ.

**Комплекс упражнений с предметами:**

**С султанчиками.**

**1. Вводная часть: (3 минуты)**

- Ходьба в колонне по одному;

- Ходьба на носках с круговыми вращениями прямых рук: 4 вперед, 4 назад;

- Бег врассыпную, в колонне по одному (чередовать по сигналу);

- Бег с ускорением;

- Ходьба, перестроение в 4 колонны.

*2. Основная часть: (7 минут)*

**1. "Волна"** И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками опущены. 1- руки с с султанчиками вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4- И. п. (8-10 раз)

**2. "Радуга"** И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками в стороны. 1-соединить левую руку с правой через верх; 2- И. п. 3- соединить правую руку с левой через верх; 4- И. п. (8-10 раз)

**3. "Великаны"** И. п. сидя на коленях, султанчики поставлены к плечам. 1- встать на колени, поднять руки с султанчиками вверх, посмотреть на них; 2- И. п. (8-10 раз)

**4. "Акробаты на ковре"** И. п. лежа на спине, ноги прямые вместе, руки с султанчиками прямые за головой. 1- поднять прямые ноги вверх, соединить с султанчиками; 2- И. п.

(8-10 раз)

**5. "Посмотри на ленты"** И. п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки с султанчиками у груди. 1- вытянуть руки с султанчиками вперед, прогнуться, посмотреть на султанчики; 2- И. п. (8-10 раз)

**6. "Повернись"** И. п. стоя на коленях, руки с султанчиками на поясе. 1- поворот туловища вправо, вытянуть руки с султанчиками; 2- И. п. 3- поворот туловища влево, вытянуть руки с султанчиками; 4- И. п. (8-10 раз)

**7. "Большое колесо"** И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками в стороны. 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 круговые вращения руками назад. (8-10 раз)

**8. "Салют"** И. п. стоя, ноги вместе, руки с султанчиками опущены вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки с султанчиками в стороны; 2- И. п. 20 прыжков чередовать с ходьбой. (2 раза)

**3. Заключительная часть: (2 минуты)**

**Упражнение на восстановление дыхания: "Задуй свечу"** И. п. ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это возможно, сложить губы "трубочкой", сделать три коротких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу "фу-фу-фу".

Ходьба с перестроением в одну колонну.

**Усложнение: (с 8.10, на второй неделе выполнения.**

**1. "Волна"**И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками опущены вдоль туловища. 1- поднять руки с султанчиками перед собой вверх; 2- И. п. (8-10 раз)

**2. "Радуга"** И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с султанчиками в стороны. 1- соединить правую руку с левой через низ; 2- И. п. 3- соединить левую руку с правой через низ; 4- И. п. (8-10 раз)

**Общая продолжительность: 10-12 минут**

**Упражнения с мячиками**

1. **Исходное положение:** ноги «узкой дорожкой», руки с мячиком внизу.

**Выполнение:** поднять руки через стороны вверх; опустить через стороны вниз.

**Повторить:** 5 раз.

1. **Исходное положение:** ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

**Выполнение:** поворот в сторону, руки прямо; мячик взять двумя руками; вернуться в исходное положение. То же в дру­гую сторону.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

1. **Исходное положение:** лежа на спине, мяч за головой.

**Выполнение:** руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях - "стать круглым, как шарик", вернуться в исходное положение. Дыха­ние в произвольном ритме.

**Повторить:** 5 раз.

**4.Исходное положение:**стоя, мяч внизу.

**Выполнение:** 6-8 подскоков с одновременным подбрасыванием мяча.

**Повторить:** 3 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

I. Основная стойка у стены, касаясь затылком, спиной, ягодицами, икрами, пятками.

1. Исходное положение:основная стойка, 1-2 руки через стороны вверх, 3-4 вернули в Исходное положение

Исходное положение:основная стойка, 1-2 подняться на носки, руки вперед, ладонями вниз, 3-4 в Исходное положение

2. Исходное положение: основная стойка, носки врозь. Присесть не отрываясь от стены, со звуком Ш-Ш-Ш, вдох Исходное положение

3. И. П. 1-2 поднять правую ногу согнуть в колене, 3-4 в Исходное положение

II. Разные виды ходьбы по залу:

На носках *(руки вверх)*

На пятках *(руки за голову)*

На внешней стороне стопы *(руки в стороны)*

С высоким поднятием колен *(Цапля)*

III.**Упражнения** на гимнастических ковриках.

Исходное положение: лежа на животе.

1. Качели. Исходное положение: руки вперед, 1-2-3-4-поднять голову прямые руки и ноги, качать себя мышцами, 5-6 Исходное положение 4-6 раз

2. Ласточка. Исходное положение, руки в стороны. 1-2-3-4 поднять прямые ноги и руки в стороны, 5-6 Исходное положение 4-6 раз

3. Крылышки. Исходное положение, руки вдоль туловища. 1-2 поднять голову и плечи, руки в крылышки, 3-4 Исходное положение 4-6 раз.

4. Брюшное дыхание. 1-2 вдох, живот втянуть, 3-4 выдох, надули живот. 4 раза

Исходное положение: стоя.

Исходное положение: пятки и носки вместе, поднять руки над головой, 1-2 отвести руки назад, 3-4 Исходное положение

Исходное положение ноги на ширине плеч, руки крылышки. Наклоны вправо-влево, коснуться локтем бедра.

Исходное положение: лежа на спине

1. Горизонтальные ножницы. Исходное положение, руки вдоль туловища. Поднять ноги на 30 градусов, горизонтальные движения ногами, Исходное положение на 6-8 счетов

2. Вертикальные ножницы. Исходное положение: руки вдоль туловища. Поднять ноги на 30 градусов, вертикальные движения ногами Исходное положение на 6-8 счетов

3. Велосипед. Исходное положение:руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу. На 6 счетов.

4. Смена дыхание. 1-2, вдох, надули грудь, 3-4 выдох, надули живот. 4 раза

Исходное положение: коленно-кистевое

1. Ласковая кошечка 1-2

Сердитая кошечка 3-4 **3-4 раза**

2. Полочка Исходное положение 1-2 встали на носки, выпрямили туловище, 3-4 Исходное положение **4-6 раз**

Исходное положение: сидя.

1. Исходное положение:ноги согнуты в коленях, стопы параллельно, поднимание пяток вместе и поочередно. 8 раз

2. Семафор. Исходное положение., ноги прямые. Поднять руки в стороны, медленно опускать со звуком *«С-С-С»* **4 раза**

**Комплексы утренней гимнастики для детей с ОВЗ старших классов(12-18 лет).**

**1 комплекс.**

1.И.п. – о.с. Ходьба на месте с хлопками впереди и сзади в ладоши, 20-25 с. ТС.

2.И.п. – о.с., руки за голову, кисти переплетены. 1-2 – встать на носки, руки вверх, ладони кверху, потянуться. 3-4 – опуститься на ступни, разъединяя кисти, руки через стороны вниз в и.п. Повторить 4-6 раз. ТС.

3.И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2-3 – выпрямиться, правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить 4-6 раз. ТБ. (темп быстрый)

4.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед. 2. – наклон влево. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза. ТС.

5.И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3 – пружинящий выпад влево. 4. – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза. ТС.

6.И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – рывок руками назад, туловище повернуть влево. 2 – то же, туловище прямо. 3 – то же туловище направо. 4. – то же, туловище прямо. Повторить 4-6 раз. ТС.

7.И.п. – о.с. 1 – левую ногу на носок, левую руку вверх, правую в сторону. 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги, правую руку вверх, левую в сторону. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. ТМ.

**2 комплекс.**

1.И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, соединив кисти тыльными сторонами. 3 – встать на стопы, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустить. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. ТМ.

2.И.п. – о.с. 1 – правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладони кверху. 2 – кисти в кулаки и силой согнуть к плечам. 3-4 – приставить правую, руки выпрямить и свободно опустить. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз. ТС.

3.И.п. – о.с. 1-3 – пружинящие приседы с постоянным увеличением глубины приседания. 4 – и.п. Повторить по 8-10 раз. ТБ.

4.Бег на месте, 15-20 с. ТС.

5.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. 1 – мах левой, достать ладонь правой руки. 2 – и.п. 3 – то же правой. 4 – и.п. Повторить по 7-8 раз. ТС.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги вместе. 2 – прыжок, ноги врозь. 3-4 – то же, 16-20 прыжков. ТС.

7.Ходьба на месте, 15-20 с. ТМ

Физкультминутки способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала. Особенно важно проводить их в начальных классах вспомогательной школы и на каждом уроке, где дети быстро утомляются, отвлекаются, ослабевает их внимание.

Комплекс упражнений состоит из 3-4 простых и хорошо знакомых упражнений: быстрые сжимания-разжимания пальцев рук, разгибание в позвоночнике с потягиванием, наклоны, приседания. Время выполнения – 1-3 мин., после завершения какого-либо процесса на уроке.

Упражнения для физкультминуток рекомендует учитель физкультуры. Их нужно заменять или еженедельно постепенно обновлять весь комплекс.

Для возбудимых детей подбирают упражнения, способствующие уменьшению их возбудимости, а для заторможенных, наоборот, включают упражнения, способствующие некоторому повышению возбудимости. При дифференцировании учащихся следует учитывать тяжесть дефекта и сопутствующих ему заболеваний. Для детей с тяжелыми нарушениями надо подобрать 1-2 простых упражнения, которые они выполняют на протяжении всей физкультминутки.

**Комплексы утренней гимнастики в летний период**

**с детьми с ОВЗ начальная школа.**

**Комплекс №1**

1. «Ушки»

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед

Выполнение: наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать, вернуться в и. п.

Наклон головы к левому плечу, плечи поднимать, вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2.«Наклоны - пружинки»

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3.«Струна»

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки. Вытянуться вверх – как струна, вернуться в и.

п.

4.«Достань до пятки»

И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: прогибаясь назад, слегка согнув ноги колени, стараясь правой рукой дотянуться до пятки правой ноги, вернуться в и. п., то же для левой руки и ноги, вернуться в и. п.

5.«Лошадки»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад, вернуться в и. п.

6.«Подскоки»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование) Повторить: 3 раза.

**Комплекс №2**

Ходьба по кругу (вперед – назад, на месте), скрестным шагом; задом – наперед, на носках, на пятках, по – медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопка в ладоши. Легкий бег.

1. «Где корабль?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: поворот головы вправо, вернуться в и. п. поворот головы влево, вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2.«Багаж»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: кисти рук сжать в кулак, обе руки поднять в сторону, руки опустить, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «Мачта»

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх, правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

4. «Вверх – вниз»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: поднять обе ноги вверх, вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

5. «Волны бьются о борт корабля»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: круговое движение выпрямленной правой рукой, круговое движение выпрямленной правой рукой, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6.«Драим палубу»

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо – влево (стараясь достать руками до пола). Вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раза.

**Комплекс №3**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

2. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища, руки к плечам; круговые движения вперед; то же назад; исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, поворот вправо, руки в стороны; исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе, руки в стороны; поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; опустить ногу, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой, прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; исходное положение.

**Комплекс №4**

Упражнения с обручем

1.И. п.— основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков; поднять обруч вверх; повернуть обруч и опустить за спину, обруч вверх; исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу, обруч вверх; наклониться вправо (влево); выпрямиться, обруч вверх; исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища, 1- присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**Комплекс №5**

С гимнастической палкой.

1. Палка вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз.

Выполнение: прямыми руками поднять палку вверх, опустить палку на плечи, прямыми руками поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз

1. «Наклоны вперед»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение: наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать; вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

1. «Повороты»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вперед.

Выполнение: поворот в правую сторону, палку опустить, сказать «Вправо», вернуться в и. п.; то же в левую сторону, сказать «Влево», вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

1. «Перешагивание»

И. п.: стоя ноги параллельно, руки с палкой внизу.

Выполнение: держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее ( не выпуская ее из рук); правой ногой, голову не опускать вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза каждой ногой.

1. «Перепрыгивание»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: прыжки на двух ногах через палку ( прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться)

Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 6**

«Цапля»

1. «Цапля машет крыльями»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении –поднимаются.

Повторить: 3 раза.

1. «Цапля хлопает крыльями»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно, вернуться в и. п.

Повторить: 3 -4 раза.

1. «Цапля кланяется»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

1. « Цапля танцует»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях, выпрямиться. То же с левой ногой.

Повторить: 5- 6 раз.

1. Завершаем комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями»

**Комплексы утренней гимнастики для детей с ТМНР.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1.  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

 И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4.«Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.

5.«Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №3**

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые— в соответствии с количеством детей.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4.«Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И  ИГР №4**

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4.«Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,

Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №5**

Комплекс ОРУ «Платочки»

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2.  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №6**

Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3.«Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №7**

Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки.

1.«Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №8**

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

1. «Колючие иголочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №9**

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И ИГР №10**

Комплекс ОРУ «Мы — сильные»

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  И ИГР №11**

Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»

1. «Цыплята»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. «Мы — пушистые комочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Шалуны»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Цыплятам спать пора»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  И  ИГР  №12**

Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»

1. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

4. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.