

Физкультминутки, которые можно применить в работе с детьми дома, предполагающей нахождение ребенка в одной позе длительное время. Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.

Две лягушки.

На болоте две подружки, Ручками хлопали,
две зеленые лягушки. Вправо, влево наклонялись
Утром рано умывались, И обратно возвращались.
Полотенцем растирались. Вот здоровья в чем секрет,
Ножками топали, Всем друзьям физкульт-привет!

Хомка

Хомка — хомка, хомячок, Подметает хомка хатку
Полосатенький бочок. И выходит на зарядку.
Хомка раненько встает, Раз, два, три, четыре, пять!
Щечки моет, шейку трет. Хомка хочет сильным стать.
(Дети имитируют все движения хомячка.)

Цапля

Очень трудно так стоять:
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.
(Стихотворение декламируется детьми 2 раза; первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)

Цветы

Наши нежные цветки Наши алые цветки
Распускают лепестки. Закрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит, Тихо засыпают,
Лепестки колышет. Головой качают.
(Дети плавно раскрывают пальцы, помахивают руками перед собой и плавно опускают их на парту)

Обезьянки

Лучшие качели — Кто весь век качается,
Гибкие лианы. Да - да — да!
Это с колыбели Тот не огорчается
Знают обезьяны. Никогда!
(Ноги слегка пружинят в коленях, руки раскачиваются вперед назад (качели). Когда говорят: Да — да - да, - хлопают, произнося две последние строчки — прыгают.)

Музыканты

Сначала дети изображают А теперь — на барабане.
игру на скрипке.
Я на скрипочке играю — Бум-бум-бум,
Тили-тили-тили. Трам-трам-трам!
Скачут зайки на лужайке — В страхе зайки разбежались
Тили-тили-тили. По кустам.

Комплекс упражнений для снятия утомления то позостатического напряжения

Для снятия утомления от позостатического напряжения можно использовать упражнения, которые выполняются либо сидя, либо, что еще лучше, — стоя.

Потягивание

1. Руки на голову, пальцы переплетены, локти отведены в стороны — прогнуться, потянуться. Голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела — вдох.
2. Слегка наклониться вперед — выдох.

Другие варианты потягивания

1. Руки отвести в стороны до уровня плеч, согнуть в локтях (предплечья на кисти сжаты в кулаки). Отвести согнутые руки максимально назад, на лопатки, потянуться — вдох.
2. Перевести руки вперед перед собой, оставляя предплечья в вертикальном положении (кулаки чуть расслабить) — выдох.

или

1. Одна рука поднята вверх, другая — отведена в сторону. Прогнуться в и пояснице, чуть повернув туловище и голову в сторону отведенной руки, потянуться — вдох.
 2. Принять вертикальное положение, руки за голову, пальцы переплетены, голова прямо — выдох. Повторить в другую сторону.
- Повторить потягивание 2-4 раза

Поднимание согнутой ноги

1. И.П. Сидя на кончике стула, отодвинутым от стола на 50-60 см, опираясь спиной о спинку, распрямить ноги и поставить стопы на пол — вдох.
2. Согнуть в колене одну ногу, руками обхватить голень и подтянуть колено к груди, напрячь при этом мышцы живота — выдох. Повторить все с другой ноги.

Варианты поднимания согнутых ног

1. И.П. То же — вдох.
2. Согнуть в коленях и подтянуть к груди обе ноги, напрягая мышцы брюшного пресса и обхватывая руками голени («сгруппироваться») выдох.

или

1. И.П. — Стоя Руки за голову, локти отведены в стороны выдох.
 2. Поднять ногу, согнутую в колене, до уровня пояса. Коснуться колена локтем противоположной руки, скручивая корпус — выдох. Повторить из исходного положения все с другой ноги и руки.
- Повторить упражнение с подниманием согнутой ноги 4 раз в среднем темпе.

Наклоны туловища с поворотом

1. И.П. — сидя на кончике стула, опираясь спиной о спинку стула, или стоя. Кисти к плечам, ноги прямые — вдох.
 2. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги (ноги не сгибать) — выдох.
- Повторить все из исходного положения в другую сторону. Выполнять упражнения 4-8 раз в среднем или медленном темпе.

Наклоны туловища в стороны

И.П. — сидя на стуле или стоя возле стула, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть направо, правую руку за голову — выдох.
2. Вернуться в исходное положение — вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть налево, левую руку за голову — выдох.
4. Вернуться в исходное положение вдох. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

Расслабление мышц

И.П. — сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятки на пол вдох.

На счет 1-3 — последовательно расслабить мышцы туловища, рук, ног выдох.

На счет 4 и.п. — вдох.

Повторить 3-4 в медленном темпе.

Упражнения для пальцев

И.П. — сидя на стуле или стоя возле стула, согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулак.

1. Разжать пальцы без напряжения.
2. Сжать пальцы в кулак без напряжения.
3. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.