# Игровые упражнения
# «Веселый тренинг»

**Подготовила: Новикова Анна Григорьевна,**
**инструктор по физической культуре**

1. **«Самолёт».**

   Самолёт, самолёт, отправляемся в полёт.

   Лягте на живот, голову поднять, взгляд вперёд, руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полёт самолёта, покачивая корпусом из стороны в сторону.

2. **«Стойкий оловянный солдатик».**

   Плывёт 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!

3. **«Танец медвежат».**

   На поляне собрались медвежата и стали танцевать. Сначала необходимо изобразить медвежат: наклонитесь вперед, ноги выпрямлены, руки поставить  на пол. Из этого положения совершать танцевальные движения.

4. **«Цапля».**

   Когда цапля ночью спит,
   На одной ноге стоит.
   Не хотите ли узнать:
   Трудно ль цапле так стоять?
   А для этого нам дружно
   Сделать эту позу нужно.

   Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, постойте так немножко. То же, но на левой ноге.

5. **«Экскаватор».**

   Давайте попробуем превратиться в «экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

   Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

**6. «Паровозик».**

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки – в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колёс. Остановились и поехали так же назад.

**7. «Покачай малышку».**

Сядьте на пол, прижмите к груди ногу, согнутую в колене. Представьте, что ваше колено – это голова малышки, покачайте её вправо, влево, вверх, вниз.

**8. «Потягивание».**

Мы сидели на полянке на солнышке и задремали, но пора просыпаться, а чтобы проснуться, необходимо хорошенько потянуться в разные стороны. Поднимите руки вверх, в стороны ,вытяните вперёд, соедините руки за спиной.

**9. «Птица».**

Полетели, полетели, на дерево сели.
Ягод поели, опять полетели.
На пенечек сели, отдохнули.
(*Имитировать руками взмахи крыльев птиц.)*

**10. «Растяжка ног».**

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой или с двумя ногами.

**11. «Ловкий чертёнок».**

В маленькой шкатулке сидит чертёнок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встаёт во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

**12. «Лодочка».**

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведём в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

**13. «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 отдохнём. Повторить 3 раза.

**14. «Морская звезда».**

А сейчас мы все превратимся в обитателей морского дна. Лягте на живот, широко раскинув в стороны руки и ноги. Медленно переползайте с места на место.

**15. «Насос».**

Как работает насос?
Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели,
Будто птички прилетели.
А за тем по счёту «раз»
Ноги выпрямили враз.
На счёт «два» - скорей обратно,

И так нужно многократно.

**16. «Карусель».**

Поиграем в карусель?
Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

**17. «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 вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.

**18. «Колобок».**

Что за странный колобок
В окошке появился:
Постоял совсем чуток,
Взял и развалился!
Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голлову 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.

**19. «Летает – не летает».**

На поляне золотистые одуванчики превратились в белые шары со множеством «парашютиков». Поднимите руки вверх и в стороны. Подул ветер, полетел парашютик (стоя на месте, покачивание в разные стороны). Перестал дуть ветер, опустились парашютики на землю.

**20. «Аист».**

Аист сидит на крыше и осматривает все вокруг, вытягивая длинную шею (все тянут шеи в разные стороны), машет крыльями (мах руками), переминается с ноги на ногу (поочередное сгибание ног в колене).

**21. «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 руки так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: 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.

**22.«Велосипед».**

А сейчас мы отправимся в прогулку.
Лягте на спину, согните ноги в коленях, делайте вращательные движения ногами. Сначала медленно поднимемся на горку, затем отдых (катимся с горки), а теперь быстро (едем по дороге).

**23.«Гусеница».**

Встаньте на 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!

**24.«Достань мяч».**

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч.
«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги.
Повторить 3-4 раза.