

# Консультация для педагогов

## «Упражнения по применению современных здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в ДОО»

Составитель: воспитатель Жаровских Е.Г.

Примерные комплексы упражнений на мешочках с камешками.

**Мешочки с камешками** – клеенчатый мешочек с камешками размером 15/30 см., используется как в вводной части занятия, так и в ОРУ.

Варианты использования мешочков в ОВД:

- 1) Перешагивание мешочков, высоко поднимая колени; перешагивание боком приставным шагом;
- 2) Перепрыгивание прямо вперед на двух или одной ноге, боком на двух и одной ноге;
- 3) Бег «змейкой»;
- 4) Ходьба на высоких и низких четвереньках «змейкой»;
- 5) Ходьба по мешочкам, расположенным одиночной дорожкой;
- 6) Ходьба по мешочкам, расположенным дорожкой в 2 параллельные линии.

Комплекс №1.

И.п.- основная стойка.

1. Шаг на мете на полу.
- 2.Степ – шаг на мешочки, взмах руками.
3. И.п. – стоя на мешочках, наклоны головы вверх, вниз.
4. И.п. – стоя на мешочках, наклоны головы влево, вправо, одновременно с небольшим приседанием – «пружинка».
5. И.п.- стоя на мешочках, руки на поясе, повороты туловища.

Выполнение. 1 – поворот вправо, 2 – «пружинка», 3 – поворот влево, 4 – «пружинка».

6. Приседание.

Выполнение. 1 – глубокое приседание, руки вперед, 2 – и.п. – основная стойка, 3 – «пружинка», 4 – и.п.- основная стойка и т.д., чередуя глубокое приседание с «пружинкой».

7. Степ – шаг на мешочки, взмах руками.

8. Упражнение на дыхание, стоя на мешочках.

Выполнение. 1 – руки через стороны вверх – вдох, 2 – руки через стороны вниз – выдох.

Комплекс №2.

И.п. – основная стойка.

1. Ходьба на месте на полу с регулировкой дыхания.

2. Ходьба на мешочках.

Выполнение. И.п. – стоя на мешках, взмахи руками.

3. Степ – шаг на мешочки, поочередно большие взмахи руками.

Выполнение. И.п. – стоя на полу.

4. «Пружинка» с поворотом головы вправо – влево.

Выполнение. И.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

5. «Пружинка» с одновременным прогибанием в грудном отделе, плечи и локти вперед.

Выполнение. И.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

6. Наклоны туловища в стороны, чередуя с «пружинкой».

Выполнение. И.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

7. «Рок-н-рол».

Выполнение. И.п. – стоя на мешочках, 1 – поднятие колена вверх, касаясь скрестно с локтем, 2 – и.п., 3 – то же другим коленом, 4 – и.п..

8. Степ – шаг на мешочки, поочередно большие взмахи руками.

9. упражнения с дыханием.

Комплекс №3.

1. И.п. – основная стойка на мешочках, «пружинка».

Выполнение. Полуприседание, взмах руками вперед, вверх.

2. И.п. – основная стойка. Наклоны головы с «пружинкой».

Выполнение. 1- полуприседание с наклоном головы вправо – влево, 2 – и.п. – основная стойка.

3. Приседание, и.п. – основная стойка на полу.

Выполнение. 1 – шаг – шаг на мешочки, выполняя приседание, руки вперед, 2 – и.п. – основная стойка на полу, руки на поясе.

4. «Не знаю», и.п. – основная стойка на мешочках.

Выполнение. 1 – полуприседание с подниманием плеч вверх, 2 – и.п. – основная стойка.

5. «Силачи», и.п. – стоя на мешочках, руки в стороны, согнуты в локтях, пальцы в кулаки.

Выполнение. 1- полуприседание, сведение согнутых рук вперед, 2 – и.п.

6. Хлопок под коленом, и.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение. 1 – поднять ногу вверх, хлопок под коленом, поочередно, 2 – и.п.

7. Наклоны с хлопком, и.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение. 1 – полуприседание, 2 – наклон вперед, хлопок за кленями, 3 – полуприседание, 4 – наклон, хлопок.

8. Прыжки через мешки боком, и.п. – основная стойка, руки на поясе.

9. Шаг – шаг на мешочки, взмах руками.

10. Упражнение с дыханием.

#### Комплекс №4

1. Повороты головы, и.п.- стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение. 1- полуприседание с поворотом головы вправо, влево; и.п. – прямо, 2 – и.п. – руки перед грудью, повороты туловища, 3 – поворот вправо – влево, руки в стороны, 4 – и.п. – руки перед грудью.

2 . Наклоны туловища в стороны, и.п. – стоя на мешочках.

Выполнение. 1 – руки вдоль туловища, наклон, сгибая одну ногу, 2 – то же в другую сторону.

3. И.п. – стоя на мешочках, руки перед грудью согнуты в локтях.

Выполнение. 1 – рывки руками перед грудью, «пружинка», 2 – поворот туловищем вправо, руки в сторону, 3 – рывки руками перед грудью, 4 – поворот влево.

4. И.п.- стоя на мешочках. Поочерёдный взмах руками вверх, одновременно с «пружинкой».

5. И.п. – стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение. Поочерёдно руки к плечамвверх.

6. Прыжки через мешочки, вперед – назад.

7. Степ – шаг на мешочке.

8. И.п.- стоя на одной ноге на мешочке поочерёдно.

9. Упражнение на дыхание.

#### Комплекс №5

1.И.п. – стоя на мешочках, руки в стороны.

Выполнение. Сжимать пальцы в кулачки, одновременно с «пружинкой».

2. И.п. – стоя на мешочках, руки согнутые в локтях прижаты к груди.

Выполнение. Поочередное вытягивание рук вперед.

3. И. п.- стоя на мешочках, руки вдоль туловища.

Выполнение. 1 – наклон вперед, 2 – сесть на корточки, 3 – выпрямить ноги, 4 – и.п.

4. И.п. – стоя на мешочках, руки в замке за головой.

Выполнение. Повороты туловища с «пружинкой».

5. И.п.- стоя на мешочках, руки за спиной в замке.

Выполнение. Полуприседы, руки поднять вверх.

6. И.п. – стоя на мешочках, руки вверху в замке. Выполнение. Наклоны туловища в стороны.

7. «Рок – н - рол». Выполнение. Скрестное касание колена и локтя.

8. Степ – шаг на мешочках, взмах руками.

9. Прыжки через мешочки.

10. упражнение с дыханием. И.п. – стоя, ступни ног раздвинуть. Медленный вдох с одновременным подъемом рук ладонями вверх до уровня плеч. Сжать пальцы в кулак. Задержать дыхание и несколько раз быстро согнуть руки в локтях, руки максимально напряжены. Выдох, опустить расслабленные руки.