

## **Консультация для педагогов:**

### **Игры и упражнения на снятие утомления.**

#### **«Замок за спиной».**

Исходное положение стоя, руки вниз. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Голову держать прямо. Все туловище должно быть выпрямленным. Оставаться в позе 10–15 секунд, после чего принять исходное положение. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону. Если не получается сцепить руки, можно захватить руками платок или какой-либо кусок ткани. Эффект упражнения – укрепляются мышцы рук, увеличивается подвижность плечевых суставов, улучшается работоспособность.

Можно предложить детям подвижные игры.

#### **«Воробышки и кот».**

Дети-«воробышки» прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке «кот». Как только кот задремлет, воробышки вылетают на площадку, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробышками, которые улетают в свои гнезда.

#### **«Горелки».**

Играющие становятся в колонну парами. Перед колонной на расстоянии 2–3 шагов проводят линию. Учитель назначает водящего. Водящий становится на линию спиной к остальным играющим. Все стоящие парами говорят: Гори-гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три – беги! С окончанием этих слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь перед колонной схватиться за руки. Водящий старается поймать одного из пары за руку. Если водящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары будет водящим. Правила: во время произнесения слов водящий не должен оглядываться; ловить можно только до того момента, как играющие возьмутся за руки.

#### **«Зайцы и морковка».**

На полу в зале мелом рисуется круг диаметром 8–10 метров. В круг кладут 10 кубиков. Круг – это огород, а кубики – морковка. Выбирается хозяин, который будет охранять огород. Все остальные игроки – зайцы. По сигналу ведущего

зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а хозяин ловит зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но хозяину разрешается ловить их только в пределах круга. Победитель – заяц, оставшийся последним.

### «Зайчик».

Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: Заинька, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить! Задача зайца – обмануть бдительность играющих и выскочить из круга.

### «Иголка и нитка».

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд «ворот». Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого – слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается кругом и продолжает идти цепочкой. Правила игры те же, что и в «Змейке».

### «Гуси».

Для игры нужен рисунок на полу, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд. Все дети – гуси. Один из них – вожак. Он поведет гусей из дома на пруд. Все движения, которые делает гусь-вожак, повторяют гуси. Гуси идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают головы в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться. Все повторяют за вожаком:

Впереди идет вожак,

Он шагает важно так – га-га-га!

Гуси все за вожаком.

Вперевалочку, шажком.

Шаг шагнут, другой шагнут,

Низко головы нагнут. Га-га-га!

Друг за дружкой гуськом

Ходят гуси бережком.

Гуси крыльями взмахнут,

И скорей бегом на пруд!

Когда вожак скажет: И скорей бегом на пруд! – гуси наперегонки бегут к пруду.

### **«Кузнечики».**

Играющих распределяют на несколько команд, и каждую выстраивают в колонну по одному у стартовой линии. По команде первые номера выполняют прыжок в длину с места, а его команда в это время шагом идет за ним. Затем из команды выходят вторые номера, встают рядом с первыми (после каждого прыжка поочередно с правой и левой стороны), выполняют свой прыжок и т.д. Победителем считается команда, которая продвинется прыжками дальше всех.

### **«Лиса и куры».**

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: КУ-КА-РЕ-КУ! Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После двух-трехкратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

### **«Лошадки».**

Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу воспитателя: Лошадки! – бегут, высоко поднимая колени. По сигналу: Кучер! – обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

### **«Невод».**

Двое играющих – рыбаки, остальные – рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам – невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется две-три непоиманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

### **«Перемена мест».**

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

### **«Подхвати палку».**

Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш).

Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится **ведущим**.

### **«Попади в цель».**

Играющие делятся на две команды. Становятся по противоположным сторонам лесенки на расстоянии 1,5–2 метра. Надо бросать мяч поочередно в

каждое окошко лесенки: сначала в нижнее, потом в то, что повыше. И так до самого верха. Если игрок промахнется, то другому игроку из его команды придется бросать мяч в то же окно. Победит та команда, которая скорее закончит игру.

### **«Попрыгаем, как...»**

Выбирают водящего. Остальные игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги по одному за линией старта. По сигналу начинается игра. Участники должны по очереди пропрыгать всю дистанцию как кенгуру, лягушка, воробей. Ни в коем случае нельзя переходить на другой вид прыжков. Ошибившийся выбывает из игры, или с команды снимаются очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **«Салки, ноги от земли!»**

Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног не касались земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, закинуть ноги на бревно, упираясь руками в пол, и т.д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого водящий догонит, становится новым водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я – салка», и игра продолжается.

### **«Хвост дракона».**

Группа детей стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого – поймать последнего, а задача того – увернуться.

### **Хатха йога**

Упражнение 1. «Вытяжка».

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

## Упражнение 2. «Кошечка».

И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

## Упражнение 3. «Звезда».

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

## Упражнение 4. «Солнышко».

И. п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И. п.

## Упражнение 5. «Рыбка».

И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И. п.

## Упражнение 6. «Змея».

И. п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И. п.

## Упражнение 7. «Веточка».

И. п. основная стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И. п.

Упражнение 8. «Мостик».

И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и. п.

Упражнение 9. «Елочка».

И. п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И. п.

Упражнение 10. «Аист».

И. п. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И. п.

Упражнение 11. «Волчонок»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

Упражнение 12. «Зайчик»

И. п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и. п.

Упражнение 13. «Черепаша».

И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.

Упражнение 14. «Лягушка»

И. п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедрa внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 15. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 16. «Книжка»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и. п.