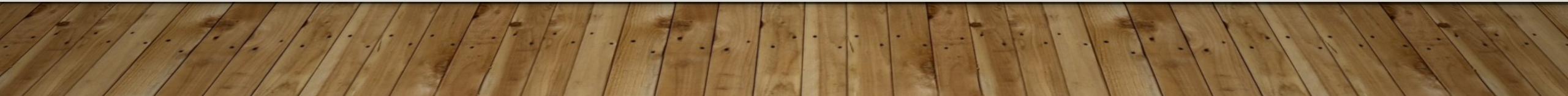


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛТАЙСКИЙ РАЙОННЫЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

**Сборник упражнений по  
здоровьесбережению  
на занятиях хореографии**

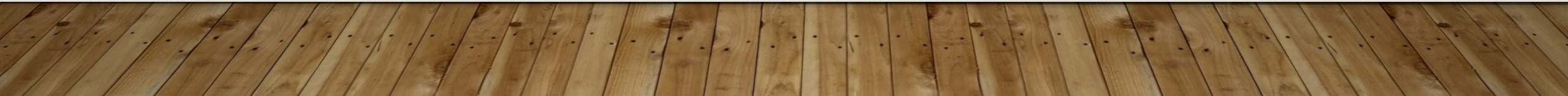


# КОРРИГИРУЮЩИЕ, СТРЕЙЧИНГОВЫЕ, ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

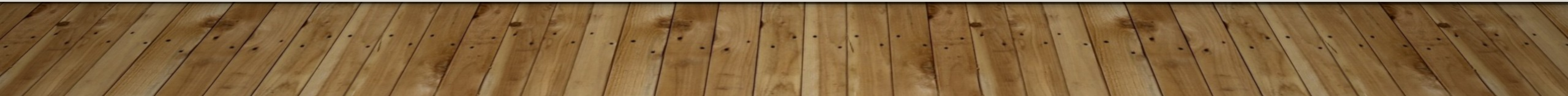
- **Упражнение № 1:** И.п лёжа на полу носки на себя, посмотреть, держать 4 счета, следующие 4 счета расслабиться. Движение повторяется 8 раз.

---

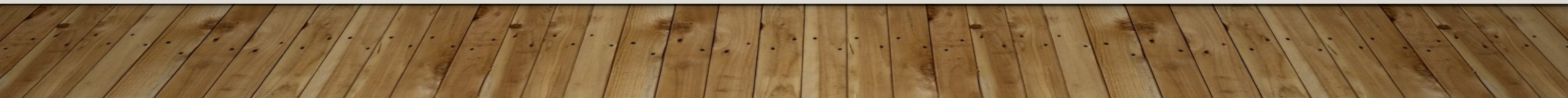
- **Упражнение № 2:** И. п. лёжа на спине. Ноги согнуть и поставить ближе к тазу, поднять туловище, держать «мост», не прогибаясь. Одновременно работать руками, одна вверх, другая вниз — на каждый счет, меняя положение рук. Упражнение выполняется 16 раз.
- **Упражнение №3:** И. п. Лёжа на спине руки вдоль туловища ладонями вверх. Раз. Опираясь на руки, прогнуться. Два — прижать поясничный отдел позвоночника. Упражнение повторить 16 раз.
- **Упражнение №4:** И. п. Лёжа на спине руки в стороны ладонями вниз. . Раз-два-три - поднять правую согнутую ногу в колене и прямую левую, держать. Четыре— и. п. То же, согнув левую. . Упражнение повторяется 16 раз.
- **Упражнение №5:** И. п. лёжа на спине руки под голову. Поднять обе ноги ( невысоко), раз - развести, два - соединить и три-четыре- положить в и.п. Упражнение повторяется 8 раз.



- **Упражнение №6:** И.п. лёжа на животе. Подышать животом 8 счетов.
- **Упражнение №7:** И. п. Лежа на спине, руки вдоль корпуса. Раз - руки вверх. Два — сесть, опираясь руками сзади (спинка прямая). Три руки на пояс. Четыре — и. п. Упражнение повторяется 8 раз.
- **Упражнение №8:** И.п. сидят на гимнастических ковриках, руки на поясе, спина прямая 8 счетов, следующие 8 счетов, лечь на ноги с ровной спиной, пальцами рук достать пальцы ног. Упражнение выполняется 8 раз.
- **Упражнение №9 «Крылышки»:** И.п. лёжа на животе. Руки к плечам ладонями - вперед; поднять плечи и голову вверх, держать 3 счёта, на 4 и.п. Упражнение повторяется 8 раз.



- **Упражнение №11 «Сфинкс»:** И.п. лёжа на животе. Раз- два - три - четыре - руки согнуты в локтях лежат на полу, прогнуться в спине.
- Раз-два-три - четыре - выпрямить руки. Раз- два - три - четыре -« шагаем руками» к животу ещё прогибаясь в пояснице. Раз-два-три - четыре - оторвать руки от пола в стороны и задержать и.п. Упражнение повторяется 8 раз.
- **Упражнение №12 «Рыбка»:** И.п. лёжа на животе Упираясь на руки прогнуть спину назад .Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы. Упражнение повторяется 4 раза.
- **Упражнение №13:** И.п. лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги прижать колени руками к груди, 4 счёта перекачиваться вправо и влево и вернуться в и.п. потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу на 4 счёта. Упражнение повторяется 4 раза.
- **Упражнение № 14 «Кошечка»:** И.п. упор на коленях. Раз - два - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. Три - четыре - спину выгнуть, голову опустить вниз. Упражнение выполняется 16 раз.
- **Упражнение №15 «Корзинка»:** И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение 4 счёта прогнувшись в спине. Упражнение повторить 2 раза. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.



• **Упражнение №16 «У меня спина прямая»:**

У меня спина прямая, *(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь: *(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, *(Наклон назад, выпрямиться.)*

Поворачиваюсь.*(Повороты туловища.)*

---

Раз, два. три. четыре. Три. четыре, раз. два. *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой. *(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу, *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу.*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз. два. три. четыре, *(Повороты туловища.)*

Три. четыре, раз, два. *(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться. *(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться, *(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда! *(Повороты туловища направо -налево.)*

Ох, прямешенька спина! *(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.

## **Упражнение - Игра №17 «Солнечный зайчик»:**

(Методические указания: игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарата)

*Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая.*

*Вместе с педагогом произносят слова:*

*Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнатку.*

*Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку.*

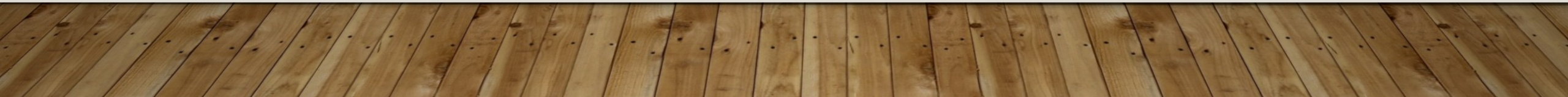
*Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем педагог зеркальцем пускает "зайчика" и говорит:*

*Скачут побегайчики, солнечные зайчики.*

*Мы зовем их - не идут,*

*Были тут и нет их тут.*

*Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: "Где зайка?" говорят и показывают рукой.*



- **Упражнение - Игра №18 «Радуга»:**

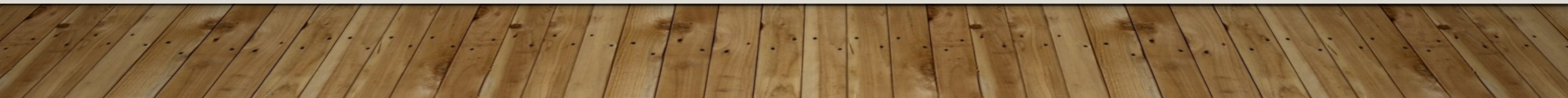
*(Методические указания: игра «Радуга» - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух; желтый - на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый - на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему).*

*Дети вместе с педагогом произносят:*

*Радуга-дуга-дуга,  
Унеси меня в луга,  
На травушку шелковую,  
На речку бирюзовую,  
На желтенький песок!*

*Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают, садятся за парты и расслабляются. Педагог называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами "увидеть" заданный цвет. По истечении 3 - 5 с педагог спрашивает у одного из игроков, что он видел.*

*Продолжительность всей игры - 30 с.*



• **Упражнение №19 - ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «Дом»:**

Я хочу построить дом, *(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*

Чтоб окошко было в нём, *(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*

Чтоб ~~у дома дверь была, (Ладони рук соединяем вместе вертикально)~~

Рядом чтоб сосна росла. *(Одну руку поднимаем вверх и*

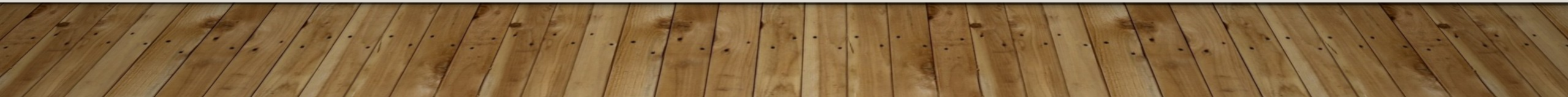
*"растопыриваем" пальчики)*

Чтоб вокруг забор стоял, *(Пальцами рук показываем забор)*

Пёс ворота охранял, *(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*

Солнце было, дождик шёл, *(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*

И тюльпан в саду расцвёл! *(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоначок тюльпана")*





- **Упражнение №19 - ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «Ладушки ладошки»:**

~~(Методические указания: играя в эту пальчиковую игру можно проявить фантазию. Выполняйте движения которые вам подскажет сюжет стихотворения.)~~

Мыли мылом ручки. Мыли мылом ножки. Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!

Наварили каши Помешали ложкой. Вот какие ладушки, Ладушки  
ладошки!

Строили ладошки Домик для матрешки. Вот какие ладушки,  
Ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке Накрошили крошек. Вот какие ладушки,

Ладушки ладошки! Хлопали ладошки. Танцевали ножки. Вот какие  
ладушки, Ладушки ладошки! Прилегли ладошки Отдохнуть

- **«Упражнение №20 «По таинственной дороге»**

*(Гимнастика для стоп)*

По таинственной дороге *(Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)*

Шли таинственные ноги.

По большой дороге *(Ходьба на месте, не отрывая носки от пола)*

---

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке *(Перекаты с носка на пятку, стоя на месте)*

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки *(Быстрая ходьба с высоким подниманием ног),*

Бежали по дорожке. *(Согнутых в коленях)*

На узенькой дорожке *(Ходьба со сведенными носками ног)*

Устали наши ножки.

Усталые ножки *(Ходьба с перекатом с пятки на носок)*

Шли по дорожке. *(Туловище прямо и глядя вперед)*

На камушек мы сели, *(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки)*

Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола

Ножки отдыхают, *(Погладить мышцы ног и ступни)*

Мышцы расслабляют.

