

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Нефтеюганска
«Детский сад №13 «Чебурашка»



ГОРОД НЕФТЕЮГАНСК 2021

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ

«РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ
ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В
ФУТБОЛ»

Автор составитель:
Паламарчук Александр
Сергеевич инструктор по
физической культуре

Место реализации практики и целевая аудитория

Ф.И.О	Паламарчук Александр Сергеевич
Должность	Инструктор по физической культуре
Телефон	89224290403
e-mail	palamarcsuc@mail.ru
Контингент	Дети 5-7 лет с нарушением зрения
Ограничения по возрасту	До 5 лет
Место реализации	МБДОУ «Детский сад № 13 «Чебурашка»

Актуальность

Дошкольный возраст - это период жизни ребенка, в течение которого закладываются основы физического и психического здоровья. Существенное значение в этом процессе имеет организованный двигательный режим. В частности, специально организованные тренировки, благодаря которым стимулируется естественный ход онтогенетического развития моторики: у ребенка улучшаются соответствующие двигательные умения и повышаются физические способности. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость неразрывно связаны с передвижением, поэтому целесообразно включать элементы специальных упражнений в развитие физического воспитания дошкольников.

Применяя на физкультурных занятиях элементы игры в футбол обратил внимание что специальные упражнения значительно повышают уровень развития координационных способностей воспитанников. Дети стали резкими, быстрыми в различных движениях как с мячом, так и без мяча, очень уверенными и точными в своих движениях. Базовые координационные способности имеют широкий спектр применения и включают в себя: способность ориентироваться в пространстве, дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, реагировать на сигнал внешней среды, способность сохранять статическое и динамическое равновесие, чувство ритма.

Дошкольное учреждение посещают 60 воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. На фоне зрительной патологии у детей выражены трудности зрительно-двигательной ориентировки, формировании точности и координации движений, скованность, малоподвижность, неуверенность, боязнь пространства. Именно поэтому возникла идея разработать систему работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья для развития координационных способностей посредством обучения элементам игры в футбол.

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с различными поворотами. Эти действия развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу. Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

Инновационный характер практики

Новизна опыта заключается в применении нового подхода в развитии координационных способностей детей с нарушением зрения посредством обучения элементам игры в футбол.

В основе данного опыта лежат мнения многих исследователей, о том, координационные способности являются базой и создают предпосылки для успешного формирования и совершенствования физических качеств (D.- D.VIume; В.И.Лях; А.Г.Карпеев; И.И. Сулейманов), практический опыт Годик М.А., Мосягина С.М., Швыкова И.А. и научные труды, Ю.Н. Ермакова, Е.Н. Колотилова.

Цель и задачи педагогического опыта

Цель: Развитие координационных способностей у детей с нарушением зрения посредством игры в футбол.

Задачи:

- формировать способность точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;
- развивать способность быстро преобразовывать выбранные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям;
- развивать способность согласовывать отдельные движения и действия в целостные двигательные комбинации.

Коррекционные задачи:

- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Содержание практики

Работа по развитию координационных способностей детей с нарушением зрения при помощи упражнений осуществляется по следующим направлениям:

- 1) Способность точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении

Способность к ориентированию в пространстве:

Цель: Развитие способности к ориентированию в пространстве при помощи упражнения из

Задачи:

-Освоение ребенком ориентировки на собственном теле.

-Учить детей ориентироваться на другом человеке, на предметах

Данное направление решается при помощи следующих игр и упражнений с мячом и без:

-«Вратарь», «Найди свое место», «Попади в ворота», «Мячик — об пол и поймай — да смотри же, не роняй» «Справа, слева я стучу — перепутать не хочу!», «Справа — раз, а слева — два: Не запутался едва», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец», Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг», «Какой рукой точнее?» Игра «Маленький и большой мяч», «Цветные королевства».

-Расставь мячи по схеме, «Где мы находимся?», «Кладоискатели», «Найди клад», «Секретики»

-Перемещение с мячом по заданию (от одного предмета в зале к другому)

-Перемещение по цветным разметкам

-Удары по мячу внутренней стороной стопы в указанные направления.

-Удар мяча пяткой позади стоящему игроку.

2) Равновесие — состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или движении).

Способность сохранять равновесие:

Цель:

Развитие способности к устойчивому положению тела в статическом положении и в динамике при помощи упражнений из.

Задачи:

-создание условий для развития статического равновесия

-создание условий для динамического равновесия

Данное направление решается при помощи следующих упражнений:

-Движение по широкой и узкой плоскости с мячом или без.

-Движение вокруг себя фиксируя мяч ногой.

-Выполнение упражнений стоя на одной ноге (остановка, удар мяча, владение мячом)

-Ведение Футбольного мяча по полосе разного цвета и ширины с ударом в ворота и без.

-Выполнение противодействия двух игроков на поле, задача от играть мяч и не выйти из равновесия.

3) Способность быстро преобразовывать выбранные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям

Способность к перестроению двигательных действий:

Цель: Развитие способности быстро и правильно преобразовывать формы двигательных действий.

Задачи:

- развитие быстроты выполнения двигательных действий при изменяющихся условиях
- развитие точности выполнения двигательных действий при изменяющихся условиях

Данное направление решается при помощи следующих упражнений:

- Челночный бег 3 по 10 м. удары по мячу на резинке, перемещение с мячом по заданной траектории (цветные фигуры, полосы и т.д) с ударом или без.
- использование способа ведения, остановки и удара по мячу, обманного действия, отбора мяча, адекватного (часто неожиданного для соперника) месту и условиям на поле (на своей или на половине поля соперника, без противодействия или при активном противодействии защитников, нахождении тела в разных положениях и т.д.);
- импровизация при выполнении обманных действий в игре 1х1;
- быстрое приспособление к взаимодействию с новыми партнёрами;
- игра на различных позициях;
- игра при различных тактических построениях и системах;
- игра на различных площадках.

Средства и способы реализации практики

Организация системы работы по развитию координационных способностей детей с нарушением зрения посредством использования игр и упражнений была выстроена поэтапно:

Первый этап – диагностический.

Цель: диагностика уровня развития координационных способностей у детей 5-7 лет с нарушением зрения.

Прежде чем приступить к работе по развитию координационных способностей старшего возраста посредством использования игры в футбол с детьми был проведен мониторинг на выявление уровня координационных способностей. Для этого были использованы тесты: (Приложение № 3)

Второй этап – основной. Мною была составлена и внедрена определенная система работы по развитию координационных способностей детей с нарушением зрения посредством целенаправленного включения в образовательный процесс в рамках дополнительных занятий.

Цель: Создание условий для полноценного формирования координационных способностей у детей с нарушением зрения.

1. Разработана и внедрена программа дополнительного образования по футболу для детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.
2. Разработан и внедрен комплекс игровых упражнений с мячом и без мяча, способствующих развитию координации движений детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработан и внедрен календарный план системы занятий с детьми.
4. Методическое просвещение педагогов и родителей по данной проблеме:
«Упражнения с элементами мини-, развивающие координационные способности детей с ослабленным зрением.

Заключительный этап посвящен изучению результатов влияния на развитие координационных способностей у детей с нарушением зрения.

Условия реализации:

Дети обучаясь играть в Футбол параллельно решают задачи по достижению поставленной цели – развитие координационных способностей. Учитывая специфику заболеваний в упражнениях делаю акцент на зрительные, звуковые и тактильные ориентиры. Использую специальный инвентарь мячи на резинках, тактильные дорожки, массажные мячики, ворота со специальной разметкой. Исключил ряд упражнений, связанных с прыжками.

Занятие традиционно делится на 3 части.

Вводной части дети проводят разминку, в которую входят различные виды ходьбы:

Высоким шагом по полоске, приставным шагом между предметами, ходьба спиной вперед. Бега: легкий бег, бег с ориентирами, с остановкой по звуковому сигналу, для более подготовленных детей скрестный шаг, бег змейкой по зрительным ориентирам, перемещение в спортивной стойке, челночный бег.

Остановки: выполняются остановки перед предметом, после предмета, справа, слева от мяча.

Повороты: Повороты на месте с мячом, повороты в движении с мячом и без. При помощи поворотов дети с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок и ведения.

Водной части так же выполняются общеразвивающие упражнения с мячом и без.

В основной части использую упражнения с Футбольным мячом: остановки мяча стопой, коленом, удары внутренней, внешней стороной стопы, передачи мяча напарнику, обводки стоек с мечем с ударом по воротам. Взаимодействие в парах, тройках. Используя при этом зрительные и слуховые анализаторы, цветовую разметку, ориентиры, хлопки, свисток,

бубен. Различные виды игровых заданий в том числе игра в Футбол. Занятия построено так, чтобы были задействованы все избранные координационные способности.

В заключительной части использую упражнения из детской йоги на сохранения равновесия, гибкости и восстановления организма (поза «Дерева», поза «Танцора», полумостик, змейка.)

Учебно-методическое обеспечение опыта:

Для более эффективной организации работы с детьми, а также самоорганизации способствующей повышению педагогической компетенции мной сформировано учебно-методическое обеспечение, то есть комплекс необходимой документации, средств обучения

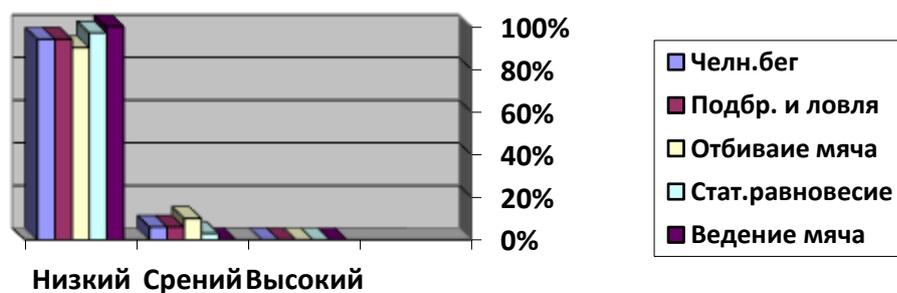
В комплект учебно-методического обеспечения входят:

- Программа дополнительного образования «Юные футболисты»
- Учебный план (Приложение 1)
- Перспективный план (Приложение 2)
- Инструментарий для мониторинга (Приложение 3)
- Картотека игр и упражнений на развитие координационных способностей с элементами. (Приложение 6)
- Картотека игр на сплочение детей (Приложение 7)
- Картотека упражнений на развитие координации движений и расслаблений из детской йоги (Приложение 8)

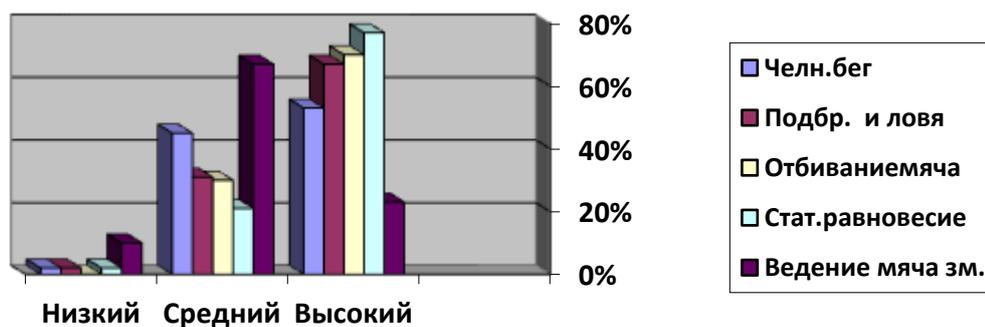
Данные о результативности

Диагностика развития координационных способностей осуществляется при помощи методики Ляха В.И. Методика включает 5 тестов, каждый из которых позволяет оценить степень развития избранных направлений в координационных способностях. (Приложение 3)

Средние показатели по всем возрастам на начало Сентябрь 2020 года.



Средние показатели на Май 2021 года.



Вывод: на начало 2020 уч. года просматривается низкий уровень по всем предлагаемым тестам в особенности у детей 5-6 лет. Связанно это с недостаточным развитием координационных способностей у данной возрастной группы. Низкий показатель у детей 5 лет соответствует 85% на начало года. 15 % детей 5-6 лет с нарушением зрения показывают средний уровень развития координационных способностей. Среди детей 7 лет показатели низкого уровня на начало года соответствуют 67%. Средний уровень 23% против 10% детей имеющих высокий уровень. По завершении года, после посещения дополнительных занятий по развитию координационных способностей при помощи дети 5-6 лет показывают высокий прирост. На низком уровне остаются 10% детей, на средний уровень переходят 58% на высокий 22 %. Среди детей 7 лет на низком остаются 4%, на среднем 48,%, на высоком уровне 48%. Результаты показывают положительную динамику уровня координационных способностей у детей с ослабленным зрением. Что говорит о высокой эффективности предлагаемых практик

Адрес педагогического опыта

Педагогический опыт может быть использован инструкторами и учителями по физической культуре в своей образовательной деятельности, а также педагогами дополнительного образования и инструкторами по адаптивной физической культуре заинтересованных в получении нового результата образования в соответствии с ФГОС ДО. Предложенный опыт работы, позволит сформировать систему в последующем позволяющей детям с ослабленным зрением, самостоятельно организовывать спортивные игры в особенности игру футбол. Тем самым улучшая свои координационные способности, повышая свою двигательную активность, что в свою очередь оказывает положительное влияние на общее состояние организма детей.

Данный опыт может быть использован и апробирован в различных дошкольных образовательных организациях и начальных школах.

Опыт работы по данному направлению представил на:

-На методическом объединении инструкторов по физической культуре

Список используемой литературы

1. Бернштейн Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
4. Жигалин, Г. С. Возрастные особенности координации движений верхних конечностей у детей : автореф. дис. . канд. мед. наук / Г. С. Жигалин. М., 1968. - 16 с.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
7. Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

Учебный план

	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
тема: Футбол как вид спорта.	+						
Техника передвижений в игре	+	+					
Остановки мяча		+	+				
Удары по мячу		+	+				
Ведение мяча			+	+			
Передачи мяча Вбрасывание мяча из аута				+	+		
Удары по движущемуся мячу					+	+	
тема: Правила игры в Футбол				+			
Удары после приема мяча: Удары в затрудненных условиях:						+	+
Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.						+	+
Моделирование различных игровых ситуаций					+	+	+
ОФП, развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+
Игры между группами ДОУ						+	+

Приложение 2

Перспективное планирование по развитию координационных способностей по средствам обучению детей с нарушением зрения игре в футбол

Месяц	Неделя	Тема занятия	Содержание
Октябрь	1	Техника передвижений в игре	1. Легкий бег, 2. С ускорением, от фишки к фишке, 3. Бег змейкой, 4. Галоп правым левым боком. 5. Бег по ориентирам 6. Скрестным шагом. Игровые задания: «Вратарь» Восстановление: «Дерево»,
	2	Техника передвижений в игре	1. Легкий бег, 2. С ускорением, от фишки к фишке, 3. Бег змейкой, 4. Галопом правым, 5. Левым боком, 6. Скрестным шагом. Игровые задания: «Найди свое место» Восстановление: «Дерево», «Поза младенца»
	3-4	Остановка мяча	1. Остановка мяча, катящегося по полу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой. Два способа остановки: Внутренней стороной стопы; Остановка подошвой. 2. Остановка мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром. Игровые задания: «Попади в ворота» Восстановление: «Танцор», «Поза младенца»
Ноябрь	5		Удары по неподвижному мячу: 1. Виды ударов (Внутренней стороной стопы, носком, пяткой, подъемом – для более подготовленных детей) 2. После прямолинейного бега; 3. После зигзагообразного бега; 4. После зигзагообразного бега (стойки, конусы) 5. Штрафные, пенальти.» Игровые задания: «Мячик — об пол и поймай — да смотри же, не роняй» Восстановление: «Рыбка», «Поза младенца»
	6	Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу: 1. Виды ударов (Внутренней стороной стопы, носком, пяткой, подъемом – для более подготовленных детей) 2. После прямолинейного бега; 3. После зигзагообразного бега (стойки, барьеры); 4. После имитации сопротивления партнера; 5. После реального сопротивления партнера

		(игра 1x1). 6.Штрафные, пенальти. Игровые задания: «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец» Восстановление: «Рыбка», «поза младенца»	
	7	Ведение мяча	1.Внутренней и внешней сторонами подъема; 2.С разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; 3.С обводкой стоек; 4.С применением обманных движений; 5.С последующим ударом в цель; 6.После остановок разными способами. Игровое задание: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг» Восстановление: «Поза спящего человека»
	8	Ведение мяча	1.Внутренней и внешней сторонами подъема; 2.С разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; 3.С обводкой стоек; 4.С применением обманных движений; 5.С последующим ударом в цель; 6.После остановок разными способами. Игровое задание: «Какой рукой точнее?» Восстановление: «Поза спящего человека»
Декабрь	9	Вбрасывание мяча из аута Передачи мяча	1.Короткие, средние и длинные; 2.Выполняемые разными частями стопы; 3.Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по полю или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. 4.Вбрасывание мяча из аута (на различные дистанции) в зрительные ориентиры. Игровое задание: «Маленький и большой мяч» Восстановление: «Ёжик на спине»
		Вбрасывание мяча из аута Передачи мяча	1.Короткие, средние и длинные; 2.Выполняемые разными частями стопы; 3.Головой; 4.Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по полю или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. 5.Вбрасывание мяча из аута (на различные дистанции) Игра: Футбол Восстановление: «Ёжик на спине»
	11	Удары по движущемуся мячу	1.прямолинейное ведение и удар; 2.обводка стоек и удар; 3.обводка партнера и удар. Игровое задание: «Расставь мячи по схеме» Восстановление: «Ёжик на спине»

	12	ОФП	<p>1. Ходьба по скамейке руки в стороны</p> <p>2. Бег по прямой линии</p> <p>3. Бег Змейкой</p> <p>4. Челночный бег</p> <p>5. Скрестный шаг</p> <p>6. «Дотронься до мяча, как можно скорей»</p> <p>Игровое задание: «Где мы находимся?»,</p> <p>Восстановление: «Скручивание на животе», «Поза младенца»</p>
Январь	13	Удары по движущемуся мячу	<p>1. прямолинейное ведение и удар;</p> <p>2. обводка стоек и удар;</p> <p>3. обводка партнера и удар.</p> <p>Игровое задание: «Кладоискатели»,</p> <p>Восстановление: «Скручивание на животе», «Поза младенца»</p>
	14	Удары после приема мяча: Удары в затрудненных условиях	<p>1. После коротких, средних и длинных передач мяча;</p> <p>2. После игры в стенку (короткую и длинную).</p> <p>3. По летящему мячу;</p> <p>4. Дотронься до нужной фигуры на время.</p> <p>5. Обведи соперника по траектории.</p> <p>Игровое задание: «Найди клад»</p> <p>Восстановление: «Скручивание на животе», «Поза младенца»</p>
	15	ОФП	<p>1. Ходьба в колонне с поворотом по сигналу (звуковой сигнал)</p> <p>2. Бег по сигналу</p> <p>3. Стойка на 1 ноге с заданием (задания с мечом и звуковым сигналом)</p> <p>4. Повороты на месте с мячом, повороты в движении с мячом и без.</p> <p>Игровое задание: «Секретики»</p> <p>Восстановление: «Лотос», «Поза младенца»</p>
	16	Удары после приема мяча: Удары в затрудненных условиях	<p>1. После коротких, средних и длинных передач мяча;</p> <p>2. После игры в стенку на которой нарисованы цветные ориентиры</p> <p>3. По летящему мячу;</p> <p>4. Удары в заданные ориентиры</p> <p>5. В игровом упражнении 1x1.</p> <p>Игровое задание: «Забрось мяч противнику»</p> <p>Восстановление: «Лотос», «Поза младенца»</p>
Февраль	17	ОФП	<p>1. Бег из различных исходных положений по звуковому сигналу</p> <p>2. Бег змейкой через цветные ориентиры</p> <p>3. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другую лестницу.</p> <p>4. Повороты по сигналу</p> <p>5. Выпрыгивание по сигналу касаясь повешенных сверху цветных фигур.</p> <p>Игровое задание: «Перестрелка»</p> <p>Восстановление: «Скручивание сидя»</p>

	18	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.	1.Передвижение с мячом, 2.С ускорением, 3.Без ускорения, 4.Обводка препятствий, обводка соперника. 5.Используя зрительные ориентиры Игровое задание: «Последний мячик» Восстановление: «Скручивание сидя», поза «Младенца»
	19	ОФП	1.Челночный бег 3 по 10 м. 2Удары по мячу на резинке 3.Перемещение с мячом по заданной траектории (цветные фигуры, полосы и т.д) с ударом или без. Игровое задание: «Гонка мячей» Восстановление: «Скручивание сидя» поза «Младенца»
	20	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.	1.Передвижение шагом с мячом по зрительным ориентирам 2.С ускорением по зрительным ориентирам 3.Обводка препятствий, обводка соперника. 4.Отыгрыш мяча у соперника. Игровое задание: «Охотники и утки»
Март	21	Моделирование различных игровых ситуаций	Моделирование ситуации нападение на ворота Игры на развитие пространственной ориентировки Игровое задание: «Мяч центральному»
	22	Моделирование различных игровых ситуаций	Моделирование ситуации действия после отбивания штрафного или пенальти Игровое задание: «Маленький и большой мяч»
	23	ОФП	Игры на развитие пространственной ориентировки (Приложение)
	24	Моделирование различных игровых ситуаций	Моделирование ситуации «один вратарь» Игра «Футбол»
Апрель	25	ОФП	Игры на развитие способности сохранять равновесие (Приложение)
	26	Игры между группами доу	Игры в футбол между детьми старшего дошкольного возраста
	27		
	28	Мониторинговые исследования	Проведение мониторинговых исследований. Подведение итогов.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Ведение мяча.

Перед ребенком выставляют 5 фишек на расстоянии 150см. Задача ребенка в среднем темпе провести змейкой мяч, не потеряв его и не задев фишки.

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие.

Статическое равновесие

Возраст/пол	Уровень координационных способностей и оценка		
	низкий	средний	высокий.
	1	3	5

5	М	< 12	15 - 18	> 20
	Д	< 15	19 - 23	> 28
6	М	< 24	28 - 32	> 35
	Д	< 30	33 - 36	> 40
7	М	< 35	37 - 39	> 42
	Д	< 45	50 - 55	> 60

Челночный бег 3x10м/сек.

Возраст/пол		Уровень координационных способностей и оценка		
		низкий	средний	высокий.
		1	3	5
5	М	>12,8	12,2-11,7	< 11,1
	Д	>12,9	12,4-11,9	<11,1
6	М	>11,2	10,8-10,6	< 9,9
	Д	>11,3	10,9-10,6	< 10,0
7	М	>9,9	9,7-9,6	< 9,5
	Д	>10,4	10,1-10,0	< 9,8

Подбрасывание и ловля мяча (количество).

Возраст пол	Уровень координационных способностей и оценка
----------------	--

		низкий	средний	высокий.
		1	3	5
5	М	< 15	18 - 21	> 25
	Д	< 15	18 - 21	> 25
6	М	< 26	31 - 36	> 40
	Д	< 26	31 - 36	> 40
7	М	< 45	50 - 55	> 60
	Д	< 40	45 - 50	> 55

Отбивание мячей от пола (количество).

Возраст/ пол		Уровень координационных способностей и оценка		
		низкий	средний	высокий.
		1	3	5
5	М	< 5	7-9	> 10
	Д	< 5	7 - 9	> 10
6	М	< 11	14 - 17	> 20
	Д	< 10	13 - 17	> 20
7	М	< 35	47 - 59	> 70
	Д	< 35	47 - 59	> 70

Ведение мяча «Змейкой» через стойки

Возраст/пол		Уровень координационных способностей и оценка		
		Низкий	Средний	Высокий
		1	3	5
5	М	>2	2	1
	Д	>2	2	1
6	М	>1	1	0
	Д	>1	1	0
7	М	>1	1	0
	Д	>1	1	0

Материально-техническая база

№	Наименование	Количество
1	Футбольные мячи	По количеству детей
2	Мячи для подвижных игр	По количеству детей
3	Компьютер	1
4	Проектор	1
5	Конусы\фишки	15
6	Цветовая разметка: Линии-прямые изогнутые	
7	Цветовые ориентиры :Цветные фигуры на полу	
8	Мячи массажные	По количеству детей

Картотека игр на развитие пространственной ориентировки

Игра «Маленький и большой мяч»

Задача игры. Закрепить понятие «близко, далеко, маленький, большой».

Пособия. Маленький и большой мячи.

Ход игры. Воспитательница берет два мяча разной величины и бросает один далеко, другой ближе. Спрашивает у детей, какой из мячей она бросила далеко и какой близко. Во второй раз спрашивает, куда бросила большой и куда маленький мяч. Потом мяч бросают двое детей, а остальные определяют, какой мяч бросили далеко какой близко.

Игра «Какой рукой дальше?»

Задание: прокатить или бросить мяч как можно дальше, сначала правой рукой, потом левой.

В ходе выполнения упражнения уточняются представления детей о расстоянии (далеко – близко, дальше - ближе, о направлении движения мяча (мяч катится вперед, в сторону, назад).

Игра "Какой рукой точнее? "

Задание: попасть мячом в цель, например: в щит, расположенный на расстоянии не более полутора метров, в устойчивую корзину (коробку, в нарисованный на земле круг. Практическое значение упражнения: дети учатся различать правую и левую руку, осваивают метание как одним из основных видов движения, тренируются в пространственной точности двигательных реакций. (С этой же целью можно предложить прокатить мяч, шарик в ворота. Дальность расположения не должна вначале превышать одного метра.)

Игра "Какой рукой быстрее? "

Задание: собрать камешки (пуговицы, желуди) сначала одной рукой, потом другой. Воспитатель может предложить детям самим определить, какая рука проворнее – правая или левая.

Игра "Вратарь"

Цель: закрепление навыков ориентировки ребенка относительно себя, развитие быстроты реакции, точности движения.

Оборудование: мяч

Содержание: Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении.

Ребенок: Вратарем зовусь не зря: Мяч всегда поймаю я.

Воспитатель: Раз, два, три - Справа (слева, прямо) мяч, смотри!

Игра «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах пространства, развитие ручной моторики. Оборудование: маленькие мячи или шарики.

Ход игры. Дети садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного ребенка к другому по инструкции логопеда: «Саша, кати мяч влево (к Диме). Кати мяч вправо (к Оле). Куда надо катить мяч, чтобы он попал к Лене?» Важно удерживать мяч на столе.

Игра «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве (справа — слева, впереди — сзади), закрепление употребления предлогов.

Оборудование: мячи, сшитые из ткани, теннисные мячи.

Ход игры. Дети выполняют задания по инструкции логопеда. Логопед: В правую руку свой мячик возьми, Над головою его подними. И перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснется И ненадолго за спину вернется. С голени правой да к левой ступне, Да на живот — не запутаться б мне.

Игра «Попади в ворота»

Цель: закрепление умения ориентирования (справа — слева, впереди — сзади, прямо), развитие моторики.

Оборудование: мячи малой или средней величины, ворота, сделанные из деталей конструктора или кубиков.

Ход игры. По заданию логопеда дети прокатывают мяч в ворота, которые расположены в разных направлениях (прямо, слева, справа, сзади ребенка). Логопед: От ворот — поворот Вправо и наоборот.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

Цель: закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия.

Ход игры. Дети становятся в круг на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

Игра «Справа, слева, впереди в обруч точно попади»

Цель: закрепление умения ориентирования в пространстве (справа, слева), развитие моторики, ловкости, внимания памяти, закрепление навыков счета. Оборудование небольшие обручи двух цветов, мячи.

Ход игры. Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Логопед предлагает Ребенку следующие задания: • Какой обруч находится слева (справа)? • Стукни три раза мячом в правый обруч. • Стукни четыре раза мячом в левый обруч. • Стукни мячом два раза перед собой и четыре раза в правый обруч. • Стукни мячом три раза в левый обруч и четыре раза перед собой.

Игра «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец»

Цель: развитие ловкости, координации движений, ориентации в пространстве.

Оборудование: дорожка из трех — пяти обручей, мячи.

Ход игры. Дети выстраиваются в колонну напротив дорожки из обручей. Детям предлагается пройти дорожку, ударяя мячом в каждый обруч: Я вдоль обручей иду, В каждый обруч попаду. Возможны различные варианты: начать с первого обруча; начать с последнего обруча; пройти дорожку туда и обратно; пройти дорожку, ударяя мячом справа (слева) от себя. Усложнение: попади мячом во второй, в пятый обруч и т. д.

«Мячик — об пол и поймай — да смотри же, не роняй»

Упражнение выполняется сидя на стульчике. Ноги развели, стукнули мячиком перед собой, свели ноги.

«Справа, слева я стучу — перепутать не хочу!»

Упражнение выполняется сидя на стуле, ноги вместе. Ребенок выполняет удары мячом справа и слева от себя. Справа — два, а слева — три, Справа трижды повтори, Справа — раз, а слева — два: Не запутался едва.

«Я по стульчику стучу и по полу — где хочу!»

Упражнение выполняется стоя перед стульчиком. Ребенок, по инструкции воспитателя, ударяет мячом по сиденью стульчика, по полу справа, по полу слева, в различных вариантах.

Картотека игр с элементами футбола

Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

- а) Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
- б) Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

- а) Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
- б) Ведение мяча по извилистой линии.
- с) Между предметами.
- д) По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

- а) Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
- б) То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
- с) То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

- а) Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

- а) Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и

воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

б) Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

а) Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

б) Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

а) Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

б) С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

с) Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

а) В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

б) Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

а) В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

б) Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- б) Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

- а) В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.
- б) Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
- с) Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- б) Удары по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»).
- с) Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мешень.

Варианты:

- а) Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
- б) Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забili больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

- а) В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым

номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покати́лся по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

а) Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

б) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

б) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать

0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Картотека игр на сплочение детей:

Игра «Виноградная гроздь»

Под спокойную музыку дети рассаживаются на ковре вокруг выложенного в виде круга каната, берутся за руки, закрывают глаза. В это время в середину кладётся гроздь винограда на тарелке. По звонку колокольчика дети открывают глаза и опускают руки.

Педагог просит одного ребёнка взять в руки гроздь винограда, рассмотреть её и передать своему соседу. После того, как гроздь прошла целый круг, педагог просит передать её по второму кругу, отрывая «ягодки», при этом дети представляются, т.е. должны назвать себя. Внимание обращается на то, что как гроздь состоит из ягодок, так и группа состоит из разных детей. Ягодки висят на веточке все вместе, крепко держась за неё. Так и ребята всегда должны и вместе и крепко дружить.

Игра «Найди друга».

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Мяч в руки».

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

Игра «Ветер дует на...».

Со словами «Ветер дует на...» воспитатель начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д.». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

Игра «Дракон».

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

Упражнения из детской йоги на координацию движений и расслабление

Поза «ласточки на носочках» Из положения стоя разведите руки в стороны и отведите одну ногу назад, поднимая ее вверх. Почувствуйте себя устойчиво, для этого смотрите прямо перед собой, концентрируясь на асане. Всем телом тянитесь вверх, напрягайте пресс. Поднимитесь на носочки и оставайтесь в этом положении максимальное для вас количество времени. Сделайте то же для другой стороны.

Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

Поза «дерева». Из положения стоя согните одну ногу в колене и поставьте стопу на бедро противоположной ноги. Поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник, сомкните ладони. Смотрите вперед и вверх или закройте глаза. Тело должно быть вытянуто, спина может быть немного прогнута в пояснице. Тянитесь вверх всем телом, словно стремясь ввысь, подобно кронам деревьев. Не забудьте повторить асану из йоги на баланс для другой ноги.

Поза «танцора» из положения стоя согните правую ногу в колене, прижимая стопу к ягодицам. Возьмитесь правой рукой за стопу и начинайте отводить ее назад, поднимая ногу все выше. Одновременно вытяните вперед левую руку. При этом корпус подается вперед, в спине образуется небольшой прогиб. Поднимайте заднюю ногу как можно выше, опорную можно немного согнуть в колене. Выполните асану на баланс для другой стороны.