



Гимнастика для пластики  
*«Сказка о волшебном цветке»*



Шилова Мария Владимировна  
инструктор по физической культуре МБДОУ № 39

На одной волшебной поляне вырос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки.



Лежал он так, лежал и решил найти себе друга. Пошел он прямо, куда глаза глядят.



Шел, шел, да преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он так подумал, как появился мостик. Вот такой:



Перешел он через мостик, а навстречу ему идет ребенок.



**Поза зародыша.** Лежа на спине, обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрировать на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижать согнутую левую ногу к животу. Держать 5 секунд и вернуться в исходное положение. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Удерживать 5 секунд и спокойно опустить ноги, расслабляясь.

**Поза угла.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание сосредоточить на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-6 см. над уровнем поверхности, на которой лежите. Удерживать угол столько, сколько сможете без особых усилий. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза мостика.** Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание – на поясницу. Дыхание произвольное.

**Поза ребенка:** сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Дыхание спокойное, произвольное.

Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг, на дорогу выскочили три маленьких котенка. Все они были разные.

Первый был добрый.

Вот такой:



**Поза доброй кошечки.** Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание – на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное.

Второй был сердитый, вот так он сердился:



**Поза сердитой кошки.** Исходной положение то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание – на позвоночник. Дыхание произвольное.

Ну а третий котенок был очень ласковый. Он все время терся о ногу малыша.

Спросил ребенок у цветка, куда, мол, ты идешь. А цветок сказал, что ищет себе друга.



**Поза ласковой кошки.** Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание – на позвоночник. Дыхание спокойное. Удерживать позу 10-15 секунд. Затем отдохнуть, лежа на животе.

Предложил ребенок свою дружбу цветку и еще показал изумительный, даже волшебный камень – бриллиант. - А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.



**Поза бриллианта.** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Удерживать позу 20-30 секунд. Затем посидеть на корточках, давая отдых голеностопным суставам.

Пойдем с нами на гору и оттуда будем наблюдать.

Пришли они к горе, а гора была высокая, вот такая:

Поднявшись на вершину, друзья по очереди наблюдали за солнцем через волшебный камень – бриллиант. Это было



изумительное зрелище. Друзья решили снова прийти сюда. А наш волшебный цветок был очень доволен, что нашел себе настоящих друзей.

**Поза горы.** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться к потолку. Спина прямая. Чувствуете как ваш позвоночник растёт, вытягивается вверх? Руки не сгибать в локтях, а тянуть вверх, как бы толкая ладонями потолок. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное.