

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

*Методические рекомендации
для педагогов дошкольных
образовательных организаций*



Пояснительная записка

Дети готовы скакать и прыгать по всей квартире, но только не выполнять традиционные движения, просто много двигаться не значит задействовать все мышцы организма, а между тем многие малыши уже к подготовительной группе не могут выполнить элементарные упражнения, связанные с гибкостью. В отличие от других двигательных способностей гибкость начинает ухудшаться еще до начала поступления ребенка в школу. Одной из интересных и эффективных форм работы с детьми по оздоровлению и развитию гибкости дошкольников является игровой стретчинг.

Что же такое стретчинг?

Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение — это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните пожалуйста) улыбка, (улыбнитесь) любое движение тела — растяжка. Растяжка — это гибкость, гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.

Игровой стретчинг - комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Французский специалист и популяризатор стретчинга Ж. П. Моро в своих исследованиях показал, что для ребенка такие занятия могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмами дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развивать чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Эта методика позволяет с детства сохранить гибкость тела, правильную осанку а, следовательно, здоровье и хорошее расположение духа.

Наши дети загружены телевидением, компьютером. А ведь именно игра - это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра - это дело не серьезное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью данной методики.

Цель: Развитие физических качеств ребенка, его индивидуальности, способности к творческому самовыражению посредством фитнес технологии игровой стретчинг.

Задачи:

- Развивать гибкость, пластику, общую физическую выносливость по средствам игрового стретчинга.
- Способствовать оздоровлению организма через технологию игрового стретчинга.
- Сформировать у детей представление о средствах двигательной выразительности, обучить поиску образных средств выразительности передачи движений, развивать импровизированные способности.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, ответственное отношение к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца.

Методика использования.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения. В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная.

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Во второй (основной) — переходим к игровому стретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия.

В заключительной части занятия - третьей решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота.

2-3 упражнения для мышц спины.

1 упражнения для укрепления позвоночника.

2-3 упражнения для укрепления мышц спины.

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. После занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание.

Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения стоя.

Упражнение 1. «Дерево».

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. «Звездочка».

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. «Дуб».

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

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «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 6. «Слоник».

И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Веточка».

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 8. «Ель большая».

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 9. «Цапля».

И.п.: Сомкнутая 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 10. «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 11. «Верблюд»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.

1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки.

Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Замок».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую занести за спину ладонкой вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз.

2) Вернуться в и.п.

Повторить, поменяв руки

Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения сидя.

Упражнение 1. «Волк»

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.

- 1) Поднять руки вверх, потянуться.
- 2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
- 3) И.п.

Упражнение 2. «Медведь»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

- 1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
- 2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 3. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

- 1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад.
- 2) Вернуться в и.п.

Упражнение 4. «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

- 1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.
- 2) Вернуться в и.п.

Упражнение 5. «Морской лев»

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

- 1) Упор сидя между пятками, колени врозь.
- 2) Вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Морской конек»

И.п.: сид на пятках, руки за голову

1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 7. «Медуза»

И.п.: сед ноги врозь

1) Наклон вперед до касания руками стопы

2) Вернуться и.п.

Упражнение 8. «Уж»

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 9. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.

2) Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Самолёт взлетает»

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4) Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой

Упражнение 11. «Сорванный цветок»

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

Карточка упражнений игрового стретчинга из исходного положения лежа.

Упражнение 1. «Волна».

И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

Упражнение 2. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение 3. «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 4. «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 5. «Гора».

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 6. «Лягушка»

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

1-2) Удерживать положение некоторое время

Упражнение 7. «Носорог».

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене.

Стараться коленом коснуться носа.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Улитка»

И.п.: упор лежа на спине

1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 9. «Морская звезда»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Дельфин»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки вверх в «замок»

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

1) Медленно поднять обе ноги вверх.

2) Медленно возвратить их в и.п.

Сказка для игрового стретчинга

«Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (*упражнение «Ходьба»*).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (*упражнение «Бабочки»*). Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: «Ты куда идешь, цыпленок?» (*упражнение «Змея»*)

«Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку». Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. «Не трогай моего брата!» – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (*упражнение «Птица»*)

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (*упражнение «Лягушка»*)

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

«Котёнок Рыжик»

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. *(Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка).*

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся *(Дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладони при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребра ладоней не коснутся пола)* и быстренько побежал играть на любимый чердак. *(Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц).*

Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. *(Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладонью внутрь. Левую заносят за спину, ладонью наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз).*

Рыжик сидел *(дети сидят на пятках)*, и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. *(Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пятками ягодиц).*

В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками *(дети сидят по-турецки)*, которые кружили и перелетали с цветка на цветок. *(Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крылышками).*

Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. *(Дети сидят на пятках).*

Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. *(Дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладонями).*

Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве. *(Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям,*

осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (*Дети подпрыгивают на месте*).

Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком (*Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо*).

«Утенок Кряк»

Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться. Он мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Ходьба (носочки ног вниз и вверх) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. (***Упражнение «БАБОЧКА»***)

- Эй, бабочка, стой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. (***Упражнение «ЗМЕЯ»***)

- Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? - грозно прошипела змея.

- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.

- Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.

Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок. - Отведи меня к нему, пожалуйста!

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. **(Упражнение «ПТИЦА»)**

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. **(Упражнение «КОШКА»)**

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- Ах ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями. **(Упражнение «РЫБКА»)**

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

«Девочка Дуняша».

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. *(Ходьба в колонну по одному. Руками энергично размахивать).* Звали эту ленивую девочку Дуняша.

И была у нее бабушка *(Ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени)* старенькая и седая.

Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать. *(«Цветок»и.п сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на*

полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 6 раз).

Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов.

(«**Сорванный цветок**» - и.п. то же.

1 – потянуться вверх вдох.

2 – наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох.

3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

То же к другой ноге.)

И не спеша отправились домой (Ходьба семенящим шагом. Руки на поясе).

Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала:

«Хочу на ручки, хочу на ручки!» (Поднятие рук вверх от плеч. Повторить 6 раз).

Стала ей бабушка выговаривать:

«И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (Повороты головой вправо-влево).

Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробегала цапля.

(«**Цапля**» и.п. сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе руками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра.

2 – развести руки в стороны, потянуться ими в стороны)

«Садись, я тебя отнесу.

Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями.

(«**Цапля машет крыльями**» - и.п. тоже, 1 и 2 тоже. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Повторить 4-5 раз).

И полетела. Но Дуняша была уже большая девочка. (Ходьба на носках), и поэтому цапля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной),

то на пенек («**Пенек**» - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед).

Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву (**«Дерево»** И.п – сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз).

1 – напрячь мышцы ног вдох.

2 – напрячь ягодичные мышцы.

3 - напрячь мышцы брюшного пресса – вдох

4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их.

Повторить 5 раз).

И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась.

Подбежал жеребенок (**«Веселый жеребенок»** - и.п. встать на ладони и колени.

1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо.

2 – выпрямить назад правую (левую) ногу.

Повторить 4 раза).

- Садись, я тебя отвезу.

Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед.

- Ой! Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю.

(Лечь на спину – расслабиться)

Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет?

Подошел верблюд (**«Верблюд»** - и.п. стоя на коленях, ноги вместе.

1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку.

2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох)

3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

4 – наклонить голову назад (выдох)).

- Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, (Ходьба с опорой на стопы и ладони).

И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все - таки не удержалась и упала в траву. (*Лежа на спине, тряхти поднятыми руками и ногами*).

Лежит в траве и горько плачет:

- Кто меня домой отнесет?

Мимо пролетал журавль (*«Журавель» - и.п сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.*

1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.

2- И.п.)

- Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел.

Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому

(*«Домик» - и.п широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.*

1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упрутся в пол (вдох)

2 – руки опустить (выдох), расслабиться).

Сначала она шла медленно (*Ходьба с высоким подниманием колен*), потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко

(*«Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.*

1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой.

2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги.

4 – выпрямиться).

Потом все быстрее, быстрее. (*Бег с высоким подниманием коленей*).

Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол

(*«Стол» - и.п. сидя, ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади.*

1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз.

2 – и.п.)

Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками.

(«**Пирожок**» - и.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки положить назад на тыльную часть ладони.

1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох)

2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони).

Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

Экскурсия в зоопарк.

Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк («**Ходьба**»). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей («**Домик – солнышко**»). Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами («**Солнечные лучики**»). А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет, («**Слоник**»)

Он по ночам песни поет.

А еще шагает он, всем на свете шлет поклон

Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка! («**Лисичка**»)

Посмотрите, я какая!

Вся горю, как золотая,

Хожу в шубке дорогой,

Хвост пушистый и большой!

Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь.

Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?

Здесь волчата, как проснуться, («**Волчата**»)

Очень любят потянуться,
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут!
Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет?
Там живут квакушки, («Лягушки»)
Зеленые лягушки!
Ни минуты не сидят
Только брызги вверх летят!
Поздоровались дети с лягушками по- лягушачьи «Ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята?
В зоопарке есть змея - («Змея»)
Гибкая красавица!
Эта гибкая змея так смогла прославиться,
Что ни малый, ни большой
Не сравнится со змеей!
А вот и последний вольер! Здесь живет цапля. («Цапля»)
Встала цапля на ходули,
Ищет корм свой по пути.
На бегу ли, на лету ли
Ей с ходулей не сойти
Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надуем?

Игры - упражнения на расслабление мышц

«Штанга»

Вариант I

Цель: расслабить мышцы спины.

Ход: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на

вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Ход: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Ход: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

"Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ход: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ход: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

Из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход: Разложить большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Взять каждому играющему по 2 мелка. Выбрать для каждой руки мелок понравившегося цвета. Потом лечь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закрыть глаза, и, когда начнется музыка, обеими руками рисовать по бумаге. Двигать руками в такт музыке. Потом посмотреть, что получилось (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ход: Разбиться на пары. Один получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим", он водит "слепого". Взяться за руки и потанцевать друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). После поменяйтесь ролями. Помочь партнеру завязать повязку.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: Быстрое снятие напряжение на мышечный аппарат, способ расслабиться.

Ход: Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Цель: помочь расслабиться мышцам при сильном их напряжении

Ход: Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

«Дрожащее желе»

Цель: помочь пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности.

Ход: Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу. Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Упражнение «Массаж в кругу»

Цель: развивать умение расслабляться, снимать напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, сблизить отношения в группе между участниками.

Ход: Группа становится в круг друг за другом.

Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

Разминка 1.

<i>№ п/п</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Описание действий</i>
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	Дети заходят в зал и строятся в шахматном порядке. Исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none">• наклон головы вниз «Озеро»• подъем головы вверх «Небо» голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч) <ul style="list-style-type: none">• плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка»• левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог

		коровки»
3.	Упражнения для развития пластичности мышц кисти исходное положение ноги вместе, руки вытянуты вперед	<ul style="list-style-type: none"> • вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу исходное положение – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти собраны в кулак. • Кисть руки сжимается и разжимается – упражнение «Ежик» • исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики» • наклоны вперед <p>круговые движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</p>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> • подъем на полупальцы <p>исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене</p> <ul style="list-style-type: none"> • положение ног меняется – упражнение «Велосипед» • прыжки на двух ногах <p>исходное положение – ноги согнуты</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок вверх из исходного положения – упражнение «Достань шишку» •

Разминка 2.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон головы вниз «Озеро»

		<ul style="list-style-type: none"> • подъем головы вверх «Небо» голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
3.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Поднятие плеч вверх и вниз «Незнайка» Круговые движения прямыми руками вперед и назад «Плывём». Круговые движения в локтях в разные направления «Вентилятор».
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Наклоны корпуса вперед, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». «Мельница» наклониться вперед и выполнять движения прямыми руками к противоположной стопе по очереди.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперед на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции. Реливе (подъем на полупальцах) по 6 позиции.

Разминка 3.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> • наклон головы вниз «Озеро» • подъем головы вверх «Небо» • наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»

		голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
3.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Круговые движения плечами, Круговые движения прямыми руками вперед и назад «Плывём». Округляем спину и прогибаемся «Горка-ямка»
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Наклоны корпуса вперед, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». «Ладони на полу» наклониться вперед и дотянуться ладонями до пола, поставить ладони на пол.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперед на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции. Релеве по 6 позиции.

Разминка 4.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> • наклон головы вниз «Озеро» • подъем головы вверх «Небо» голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка» левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы

		касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог коровки»
3.	Упражнения для развития пластичности мышц кисти исходное положение ноги вместе, руки вытянуты вперед	<ul style="list-style-type: none"> • вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу исходное положение – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти собраны в кулак. • Кисть руки сжимается и разжимается – упражнение «Ежик» • исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <p>поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны вперед • круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко» <p>круговые движения тазом вправо, влево.</p>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе</p> <p>- подъем на полупальцы</p> <p>исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене</p> <p>-положение ног меняется – упражнение «Велосипед»</p> <p>-прыжки на двух ногах</p> <p>- исходное положение – ноги согнуты. Прыжок вверх из исходного положения – упражнение «Достань шишку»</p>

Разминка 5.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч)</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы влево вправо (4 раза) - наклоны головы вправо влево с приседанием (4 раза) - наклоны головы вперед назад (4 раза) - наклоны головы вперед назад с маленьким

		приседанием (4раза) - поочерёдное поднимание плеч (8 раз)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	- поочерёдное поднимание согнутых ног вперёд («цапля») – 4 раза - движение цапли с подниманием рук в стороны (взмахивает крыльями) – 4 раза - «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка наклонить вперёд, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как «крылышки») - 4раза - покружиться вокруг себя лёгким бегом. - повторить движение «птички» и кружение.
3.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	Исходное положение ноги вместе, руки на поясе <ul style="list-style-type: none"> • поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики» • наклоны вперед • круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко» круговые движения тазом вправо, влево.
4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	- приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза - округлить спину руки вывести вперёд, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза. - пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза - покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – поочерёдное поднимание рук в сторону наверх – 4 раза. - прыжки на двух ногах 8 раз - прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз - прыжки на двух ногах – 8 раз - прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз

Литература:

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. А.Г. Назарова "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно - методический центр "Аллегро". 2004 г.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс.2009 г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс".2009 г.
5. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
6. В. Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия». Феникс, 2004г.