

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД №312»**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 18.08.2023

Утверждено
Заведующий МБДОУ №312
Снищенко Н.В.
Приказ № 88-0 от 18.08.2023

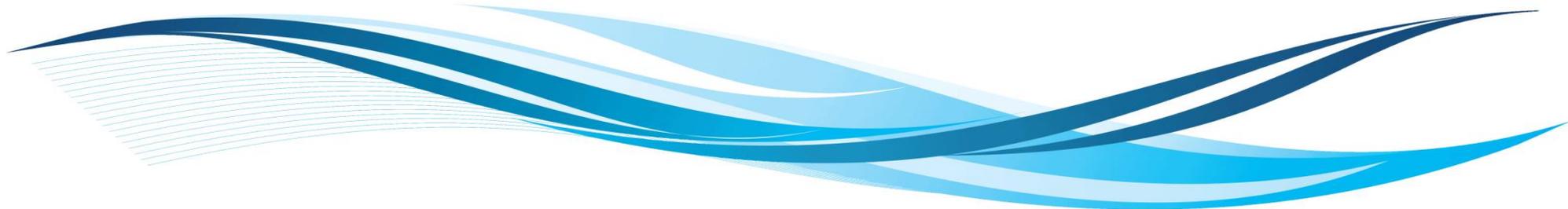


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «Ёжик-зожик»

на 2023-2024 учебный год

Руководитель: воспитатель Гаевая Е.В.



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА «Ёжик-зожик»

на 2023-2024 учебный год

1 подгруппа	
Вторник	Четверг
16.00 – 16.30	16.00-16.30

Пояснительная записка

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Занятия спортивно - оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние занятий на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным особенностям и индивидуальным способностям.

Цель кружка: укрепление физического и психического здоровья воспитанников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей; удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

1. Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
2. Формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.
3. Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.
4. Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
5. Улучшить работу органов дыхания для защиты организма от простудных заболеваний: развитие дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения в легких и в деятельности сердечно - сосудистой системы.
6. Стимулировать биологически активные точки организма.
7. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Программа предназначена для обучения детей 5-6 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Задачи решаются в процессе деятельности детей в кружке «Ёжик-зожик», который проводится один раз в неделю согласно СанПИН и составляет 25-30 минут во второй половине дня. Количество детей в кружке – максимум 15 человек. Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка достигается с помощью использования следующих педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);
- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);
- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих **форм и видов организации двигательной активности детей:**

- ритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

Материально-техническое обеспечение

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения.

Виды помещений:

- музыкально – физкультурный зал;
- помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

Оборудование: пианино, наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, ковёр, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, канат, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, и в то же время – это разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров (спортивного инвентаря) позволяет тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажёры, используемые на занятии – это мячи, гимнастическая скамья. Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, массажные коврики, кольца, обручи, массажные мячи с шипами. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Разработаны и внедрены в деятельность: перспективные планы работы, конспекты занятий, консультации для родителей.

Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
 - физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
 - психического развития и адаптационных возможностей детей;
 - ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
 - воспроизводит простые движения по показу взрослого;
 - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
 - получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Прогнозирование возможных негативных результатов

Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к двигательной активности.

Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов

Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход. Работа индивидуально, в парах и группах. Соблюдение норм выполнения заданий.

Конспекты занятий на учебный год

Сентябрь 1 неделя

Занимательная разминка

Ходьба враспынную. Ходьба на носочках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег враспынную. Ходьба «Как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на поясе). Заключительная ходьба.

Точечный массаж

Мурка лапой носик мыла, *Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать крылья носа.*

Сидя утром у окошка.

Мурка моется без мыла, *Круговое растирание ладонной впадины средними и концевыми фалангами, смена рук.*

Потому что Мурка - кошка.

Общеразвивающие упражнения с шишками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Детки шишки показали и за спинку их убрали.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 поднять руки вперёд, показать шишки, 3 – 4 – спрятать руки с шишками за спину.

2. Шишки глазкам показали и опять ручки убрали.

И. п.- сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

3. Ножкам шишки показали и опять ручки убрали.

И. п.- лёжа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счёт 1 – 2 поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3 – 4 – возвратиться в и. п.

4. С шишками мы поиграем: кладём их и поднимаем.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. На счёт 1 – 2 присесть, положить шишки на пол, 3 – 4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками.

5. С шишками хотим играть, высоко с ними скакать.

И. п.- основная стойка, руки с шишками внизу. Поскоки на месте (20 – 25 секунд).

6. Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину.

Самомассаж ладоней шишками

Осень шагает *«Шагают» пальчиками по поверхности стола.*

В жёлтом пальтишке,

С кедров сшибает *Крепко сжимают шишку в ладони.*

Бурые шишки.

У сосны, у пихты, ёлки *Катают шишку между ладонями круговыми движениям.*

Очень колкие иголки,

Но ещё сильней, чем ельник, *Крепко сжимают шишку в ладони.*

Вас уколет можжевельник.

Подвижная игра «Игра с шишками»

Дети сидят на ковре. Взрослый приносит корзиночку и предлагает пойти с ней «в лес» за шишками. По полу рассыпают шишки, дети бегут «в лес» и «собирают шишки» в корзиночку.

Взрослый при этом поёт: Оля по лесу гуляла, Оля шишки собирала.

Ай люли, ай люли! Оля шишки собирала.

И в корзиночку их клала. Ай люли, ай люли!

После этого взрослый спрашивает, много ли шишек собрано, и просит показать наполненную корзиночку. Присев на корточки дети отдыхают. Взрослый поёт: Села Оля отдыхать, захотелось ей поспать, баю – бай, баю – бай.

Сентябрь 2 неделя

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках (руки за головой). Лёгкий бег врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба «Косолапый мишка» (на внешней стороны стопы). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Хомячок - толстячок»

Раздуть щёки и нижнюю губу, выпустить воздух сквозь сближенные губы

Общеразвивающие упражнения «Кубики делают зарядку» (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Вверх кубики потянулись и ребятам улыбнулись.

И. п. ноги вместе, руки с кубиками внизу. 1–2–встать на носочки, поднять руки с кубиками вверх, постучать, сказать: «Тук - тук», 3 – 4 - и. п.

2. Вправо – влево потянулись, снова деткам улыбнулись.

И. п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1–2–руки с кубиками в стороны, немного потянуться вправо, 3 – 3 - и. п.. 5 – 6 – руки с кубиками в стороны, немного потянуться влево, 7 – 8 – и. п.

3. Вниз теперь мы потянулись и ещё раз улыбнулись

И. п. ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. 1–2 – наклон вниз, дотянуться кубиками к носкам, 3 4 - и. п.

4. Хорошо позанимались, деткам всем поулыбались. Полежать теперь хотим, друг на друга поглядим.

И. п. – ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. 1 – 4 прыжки на двух ногах в одну сторону вокруг кубиков, 5 – 8 – в другую сторону, 9 – 10 – ходьба на месте.

Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне

Твёрдые горошинки *Сжимают горсть гороха в руке.*

Прямо в землю брошены –

Значит, вырастет горох, *Катают горох круговыми движениями между ладонями.*

Урожай совсем не плох!

Подвижная игра «Зайка»

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

Зайка, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, этак топни ножкой!

Вот так, этак топни ножкой!

Дети топают ножкой, руки на поясе.

Зайка, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши,

Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)

Дети хлопают в ладоши.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, этак повернись! (2 раза)

Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.

Зайка, попляши

Серенький, попляши,

Вот так, этак попляши! (2 раза)

Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, этак поклонись! (2 раза)

Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

Правила: количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль зайчатки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей:

Заинька, выбирай,

Серенький, выбирай,

Вот так, этак выбирай! (2 раза)

Ребенок выбирает другого зайчатку.

Сентябрь 3 неделя

Занимательная разминка

Ходьба. Ходьба на носочках «Как мышки» (в лёгком полуприседе, руки согнуты в локтях, пальчики смотрят вниз). Ходьба с перешагиванием через препятствия (4 – 5 кирпичиков). Лёгкий бег стайкой за воспитателем. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Заключительная ходьба.

Точечный массаж

На дальней на границе *Загнуть руками уши вперёд.*

И в холод, и в зной

В зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней на границе *Потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить.*

И ночью и днём

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти, *Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.*

Его остановит солдат на пути.

Общеразвивающие упражнения с флажками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Разноцветными флажками дружно машем с друзьями.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. 1 – 2 – поднять одну руку с флажком, помахать им, 3 – 4 и. п., 5 – 6 – поднять другую руку с флажком, помахать им, 7 – 8 и. п.

2. Ветер дует – задувает, флажки наши развевает.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 – поднять прямые руки с флажками вверх, 2 – наклон вправо, 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. Флажок хочет танцевать и по полу стучать.

И.п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках, руки на коленях, 1 – 3 – потянуться вперёд, постучать два раза флажками об пол, 4 – исходное положение.

4.И опять ветер подул, он флажки наши раздул.

И.п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на выдохе поднять флажки к лицу, согнув руки в локтях, 3 – 4 – на выдохе подуть на флажки.

5.Спокойная ходьба.

Самомассаж пальцев рук прищепками

Мы приходим в огород, *Дети «идут» пальчиками по столу.*

Что это у нас растёт? *«Рисуют» указательным пальцем правой руки на левой ладони знак вопроса.*

Ухватив за хвостик ловко, *Тянут безмянный палец левой руки прищепкой, затем меняют руки, повторяют несколько раз.*

Тянем спелую морковку!

Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)

Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Предлагаете им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Сентябрь 4 неделя

Занимательная разминка

Ходьба с хлопками перед собой на каждый шаг. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег стайкой за воспитателем «Весёлые жуки» (руки в стороны). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Дыхательная гимнастика «Пузырь»

Любим весело играть – пузыри в небо пускать.

И. п. – основная стойка, вдох через нос. На счёт 1 – 2 надуть щёчки – пузырьки, 3 – 4 медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот.

Приседаем мы на вдох, вот встаём и выдыхаем, а потом уж отдыхаем.

И. п. – основная стойка. На счёт 1 – 2 – руки на пояс, чуть присесть – вдох, 3 – 4 – возвратиться в и. п. – выдох.

Общеразвивающие упражнения с платочками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Сначала платочком помашем, а потом мы спляшем.

И. п. – сидя на полу, платочек в правой руке. 1 – 2 поднять платочек над головой, помахать платочком, 3 – 4 – опустить на колени в и. п. То же левой рукой.

2. Поиграйте в прятки друг с другом, ребятки.

И. п. – ноги вместе, взять платочек обеими руками за углы, руки внизу. 1 – 2- присесть, поднять платочек перед лицом, 3 – 4 и. п.

3. То платочек поднимаем, то платочек опускаем.

И. п.- лежа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. 1 – 2 – поднять руку с платочком вверх, 3 – 4 – опустить руку с платочком. То же другой рукой. В другой руке.

4. Мы платочками помашем, весело с платочком спляшем.

И. п. – ноги вместе, руки с платочком внизу. 1 – 4 – прыжки на двух ногах. Махать платочком вверх, 5 – 8 – ходьба на месте. То же другой рукой.

5. Глубоко мы не вдохнули, на платочек наш подули...

И. п. – ноги вместе, руки внизу. 1-2 – поднять руку с платочком к лицу – вдох, 3 – 4 – на выдохе подуть на платочек. То же держа платочек

Самомассаж ладоней и пальцев рук губками «Стирка»

Постираем в ванночке *Гладят ладонь жёсткой стороной губки.*

Рубашечку для Анночки, *На каждое название сжимают губку.*

Платице для Олечки,

Трусики для Колечки,

Кофточку Мариночке,

Платочек для Ириночки.

Подвижная игра «Пройди через ручеёк»

Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» дети перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Октябрь 1 неделя.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речевкой: «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Прыжок в высоту «Достань платочек».
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья»

Этот пальчик – бабушка, этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я, вот и вся моя семья! По очереди расжимать пальчики, сжатые в кулачок. Ритмично сжимать и расжимать пальчики.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости. «На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево.» Повторить 2 раза.

Октябрь 2 неделя

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: : «Раз, два, левой. Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны
2. Ходьба по веревке прямо.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в руках. 1 – кольцо вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, кольцо в руках, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
5. Прыжки в обруч.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Октябрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.

3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля». Для мышц ног, координации. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

Октябрь 4 неделя

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шпик)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Ноябрь 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Весёлый тренинг «Жуки». Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки, *Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками.*

Мы осенние листочки.

Мы на веточке сидели. Ветер дунул – полетели. *Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали, а потом летать устали.

Перестал дуть ветерок, мы присели все в кружок. *Присесть на корточках.*

Ноябрь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.

2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза.повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1.Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2.Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Ноябрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Основные виды движений с мячом

1. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя
3. Подбросить мяч вверх и поймать его.

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног. По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. Но отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же, как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Ноябрь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

4. И.п.. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – руки согнуть, мяч прижать к себе.
5. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..
7. И.п. – стоя, мяч в руках. Прямые прыжки на двух ногах. Чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Работа с массажными мячами.

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

(движения соответствуют тексту)

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Декабрь 1

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Подвижная игра «Догони мяч» Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч вперёд и догоняет его.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь. Повороты в разные стороны.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Декабрь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.
4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Наша елочка».

Посмотри – на нашей елке (*сложить ладошки вместе*)

Очень колкие иголки.

От низа до макушки (*показываем низ и верх*)

Висят на ней игрушки – звездочки и шарики (*сложить две руки, словно шарик*),

Яркие фонарики (*крутим фонарики*).

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Декабрь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

Подвижная игра «Воздушный шар» Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили. *Взявшись за руки идти по кругу.*
Будем шар надувать. *Остановившись идти маленькими шагами назад.*
Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел, *Повернувшись идти в другую сторону.*
За веточку задел и ... лопнул! *Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».*

Декабрь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички должны перейти дорогу на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Январь 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки. 4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Игра с массажными мячами.

Катится колючий ёжик, *(катать мячик)*

Нет ни головы ни ножек,

Мне по пальчикам *(по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх)* бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.

2. «Завести мотор» - вращение рук.

3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.

4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол.

Повторить 2-3 раза.

Январь 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрета.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на животе по скамейке.

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки». Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Январь 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.

4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.

2. Бросок друг другу.

3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель». Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Январь 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед. 1 – глубоко вдохнуть, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя , прыжки через ленточку.

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

Февраль 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Рыбка в озере живет, Рыбка в озере плавает. *(Ладони соединены, делают плавные движения)*

Хвостиком ударит вдруг, *(ладони разъединить и ударить по коленкам)*

И услышим мы – плюх, плюх. *(Ладони соединить у основания и так хлопнуть)*

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Февраль 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят, снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует всё сильнее и сильнее, снежинки кружатся быстрее и быстрее,
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком.

Февраль 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – подняться.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – опустить ногу. 3-4 раза. повторить с правой ногой.

4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.

5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Самомассаж «Мурка».

У нашей Мурки шерстка гладкая, и у деток волосики гладкие.

У нашей Мурки лапки гладкие, и у деток ручек мягкие.

У нашей Мурки ушки красивые, и у деток ушки красивые.

У нашей Мурки носик маленький, и у деток носики маленькие.

Наша Мурка поет песенку «Мяу, мяу», и наши детки ей подпевают.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

Март 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мешочками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мешочки в опущенных руках внизу. 1 мешочки поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать мешочками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить мешочки к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, мешочки на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мешочков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Весёлый тренинг «Маленький мостик». Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага вдоль по краешку оврага

Прыжки на двух ногах.

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.
В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,
А потом так театрально, в тарелки музыкальные
Ударяли: дзынь-ля-ля, от души всех веселя.

*Имитировать удары в барабаны.
Имитировать игру на тарелках.*

Март 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа с массажными мячиками.

Сказка про ежика.

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (*зажать шарик в ладошке*).

Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*)

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*).

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*).

Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*).

Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*).

Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним*) и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много...

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголочки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*). Довольный ёжик побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), а потом по извилистой дорожке (*круговые движения шариком*).

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Март 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

Весёлый тренинг «Паровозик». Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе купили. *Взявшись за руки идти по кругу.*

Будем шар надувать.

Остановившись идти маленькими шагами назад.

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!

Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Март 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика «Радуга»

Гляньте, радуга над нами. *Нарисовать рукой над головой полукруг.*

Над деревьями, *Руки поднять вверх, пальцы разомкнуть.*

Домами. *Руки сложены над головой крышей.*

И над морем, над волной. *Нарисовать волну рукой.*

И немножко надо мной. *Дотронуться до головы.*

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Подвижная игра «Зайка»

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка серенький сидит. И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как заяка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково глядят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

Апрель 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Пролезание в обруч, стоящий на полу.
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи сидят на стульчиках. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

Стоят

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

Бег на носочках

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Присесть на корточки

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!

Бег в разных направлениях. Прыжки вверх.

Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.

Наклоны вперёд-вниз

Апрель 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой: *Раз, два – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.*

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Прыжки из обруча в обруч.
2. Ползание по скамейке на четвереньках.
3. Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Описание игры: выбирается «медведя», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь сидит,
И на нас рычит.

С последним словом медведь встаёт со стула, дети разбегаются, «медведь» их ловит. Далее выбирают нового «медведя».

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Апрель 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямыми. Отдохните и повторите (3 раза).

Подвижная игра «Жуки»

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

Апрель 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Работа с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шпички)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Музыкальная игра: «Солнышко и дождик»

Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату.

Мы захлопали в ладошки, очень рады солнышку.

Под спокойную музыку дети ходят по группе. После смены настроения в музыке, когда звучит имитация дождя, дети прячутся за стульчики, стучат пальчиками по полу, изображая звук капель дождя.

Дыхательное упражнение «Ныряние»

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

Май 1 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений. Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.
4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед».

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

Май 2 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.
2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.
3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.
4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»

Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, вместо носа – пяточок.

Пяточок дырявый, а крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

Май 3 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муровьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

Весёлый тренинг «Гусеница». Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянувши ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту. 1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Май 4 неделя

Занимательная разминка. Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1 – правую руку вверх, левую вниз, 2 – наоборот
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.
4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.
4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик»

Дожди, дождик, веселей! *Дети сжимают и разжимают кулачки.*

Наших деточек полей! *Дети «грозят» пальчиком*

Поливай макушки, *Постукивают пальчиками по голове*

Носики, *Гладят кончик носа*

И ушки. *Гладят ушки.*

Подвижная игра «Вышла курочка гулять»

Описание игры: дети стоят за воспитателем друг за другом. Воспитатель произносит слова:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

Ко-ко-ко да ко-ко-ко

Не ходите далеко!

Лапками гребите,

Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем: шагают, высоко поднимая колени, машут «крыльями». На слова: «Ко-ко-ко не ходите далеко!» - грозят пальцем. «Лапками гребите, зёрнышки ищите» - присаживаются на корточки, ищут зёрнышки. «Съели толстого жука» - показывают толщину жука, «дождевого червяка» - показать длину червяка, «выпили водицы» - наклон вперёд, руки отводят назад.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

Список используемой литературы

1. Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. – Программа «От рождения до школы» - М.: «Мозаика-Синтез», 2015
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016г.
3. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. - Ростов-на-Дону,2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. - Ростов-на-Дону,2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
6. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Еромыгина М. В., Картоотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС »»», 2017.
10. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета//Инновационная наука, №10-3; 2015 г.
11. Савельева И.Е. Дыхательная гимнастика//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №7; 2013г.
12. Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма// Педагогическое мастерство: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016г.
13. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика/ А. А. Шабунова // Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010 г.
14. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стерльниковой//АСТ, 2016г.

Приложение 1

Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой А.Н. для детей дошкольного возраста Комплекс № 1

1. Ладшки

И.п: основная стойка. Ноги чуть уже , чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладшки развернуты к зрителю. Раз!- делаем хватательное движение ладшками и одновременно с движением — шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха — ладшки разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно).

Два! — снова сжимаем ладшки в кулаки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладшки сами разжимаются — абсолютно пассивный выдох уходит через нос или рот.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки, — затем отдохнем 3-5 секунд, и снова на 4 счета делаем 4 шумных вдоха носом и сжатием кулачков.

Норма: 4раза по 4 вдоха движения. Это будет 16 раз.

2. Погончики

И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

Раз! — с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладшки рядом) — вдох!

Возвращаем руки в исходное положение, при этом выдох уходит абсолютно пассивно через рот или нос.

Два! — снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются — вдох!

Делаем подряд 4 шумных , коротких вдоха — движения на 4 счета, отдохнуть 3-5 секунд.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 16 раз.

3. Насос

И.п: основная стойка. Стоять прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки внизу.

Раз! — наклон туловища в сторону — шумный вдох, руки скользят по боковой поверхности тела.

Два! — наклон туловища в другую сторону с шумным одновременным вдохом.

Выдох выходит пассивно через рот или нос.

Делаем подряд 4 раза по 4 вдоха-движения, отдохнем 3-5 секунд и снова делаем вдохи- наклоны.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е.16 раз.

4. Кошка

И.п: стоять ровно и прямо; ступни ног уже , чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

Раз! — поворачиваем верхнюю половину тела вправо — в правой конечной точке приседаем один раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются)- вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, верхняя половина тела » идет» обратно, — выдох уходит пассивно через рот или нос во время движения в обратную сторону.

Два! — в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, кисти рук находятся на уровне пояса, делают хватательное движение слева — с одновременным шумным и коротким вдохом через нос.

Итак:

Раз!- справа, присядь — » хватать!»- вдох! — обратный поворот-выдох;

два! — слева, присядь — «хватать!» — вдох! — обратный поворот — выдох и т.д.

легких танцующих приседания с одновременным поворотом и шумным вдохом то справа, то слева, — отдых от 3-10 секунд.

Норма:

раза по 4 вдоха-движения, 16 вдохов-движений.

На занятии дети всегда в приподнятом настроении. С начала занятия дети учились в игровой форме шумно нюхать цветы, конфеты, вкусную еду. Поиграли в игру » Шумный ежик». Дети шумно шмыгали носом возле тарелки с конфетами. После игры дети стали разучивать упражнения дыхательной гимнастики: » Ладошки», » Насос», » Погончики», «Кошка».

С упражнениями «Ладошки», «Насос» дети справились без затруднения.

Вводятся усложнения в упражнениях, увеличивается дозировка. Норма : 8 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 32 раза. И вводится новое упражнение »

5. Обними плечи

увеличивается дозировка до 32 раз, т.е. 8 раз по 4 вдоха

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

Раз! — бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизилась друг над другом в одном месте- вдох!

Кисть руки, которая сверху, идет к плечу, а та, что снизу, — в подмышку. Руки четко идут параллельно друг другу на уровне груди, — все равно, какая рука сверху, какая снизу.

Два!- снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу — вдох!

И так 4 раза по 4 вдоха-движения. Это будет 16 вдохов — движений.

В конце занятия провожу упражнения на расслабления верхней части тела (от головы до пояса).

Комплекс № 2

1. Большой маятник

И.п.: стоять ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

Раз!- слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям — вдох! И сразу же после этого не только возвращаемся в и.п., но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет два! — запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», — вдох! Руки в это мгновение делают встречное движение навстречу друг другу, т.е. мы себя как бы «обнимаем».

2. Повороты головы (Влево — вправо)

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим прямо перед собой.

Раз! — слегка поворачиваем голову вправо — вдох! Затем, не останавливаясь посередине (не фиксируя голову в и.п.), сразу же на счет: «два!» — слегка поворачиваем голову влево — тоже вдох! Шею во время поворота ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами.

Итак:

Повернули голову вправо — раз! — вдох!

Повернули голову влево — два! — тоже вдох!

Снова повернули вправо — три! — вдох!

Повернули влево — четыре! — вдох!

Остановка, отдых от 3 до 10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

3. Ай-ай

И.п: стоять ровно и прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

Раз! — слегка наклонить голову к правому плечу — вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет: «два!» — слегка наклонить голову к левому плечу — тоже вдох! Выдох уходит в промежутке между наклонами-вдохами.

Шею не напрягать, она абсолютно расслаблена.

Итак:

Правое ухо к плечу — раз! — вдох!

Левое ухо к плечу — два! — вдох!

Снова правое ухо к плечу — три! — вдох!

И опять левое ухо к плечу — четыре! — вдох!

Сделав 4 вдоха-движения, отдых от 3 до 10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

Комплекс (с усложнением)

Увеличивается дозировка до 32 вдохов — движений, т.е. 8 раз по 4 вдоха — движения. Вводится новое упражнение

4. Задний шаг

И.п : стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Раз! — слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы » хлопнули» себя правой пяткой по ягодице — вдох! Сразу же после этого обе ноги выпрямились — выдох ушел.

Два! — слегка присели на правой ноге, левую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя левой пяткой по ягодице — вдох!

Сделав подряд 4 вдоха-движения, отдохните от 3 до 10 секунд.

Норма: 16 движений-вдохов, т.е. 4 раза по 4 вдоха-движения.

Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. получила известность в конце 1970-х — 1980-х годов.

Сущность метода заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания.

Для того, чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой — 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос.

В большинстве упражнений методики Стрельниковой А.Н. автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Шумный короткий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения вовлекают в работу все части тела, происходит общая физиологическая стимуляция организма.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика, включает четыре основных правила.

Правило первое вдох должен быть короткий и активный. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, что будет поддерживать естественную динамику дыхания.

Правило второе не мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — лучше через рот, чем через нос. Необходимо тренировать короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко.

Правило третье подряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие.

Правило четвертое подряд делать столько вдохов, сколько в данный момент можно сделать легко.

Увеличение объема воздуха, поступающего в легкие с каждым вдохом, способствует обогащению крови кислородом, улучшению функционирования всех внутренних органов, а также стимулирует деятельность головного мозга и крупных нервных узлов.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через 10-12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы

Как и любая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбозах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Таким образом, воздействие гимнастики Стрельниковой А.Н. на организм заключается в следующем.

Короткие форсированные вдохи через нос направляют воздух на всю глубину легких, от верхушек до основания. Выдохи через рот при этом происходят естественно.

1. Активизируется и тренируется мышечный аппарат диафрагмы и грудной клетки, восстанавливаются их расстроенные функции.

2. В клетках и тканях организма восстанавливается нарушенное крово- и лимфообращение, естественно регулируются обменные процессы, проходит застой крови в органах брюшной и грудной полости.

3. Диафрагма обеспечивает правильную вентиляцию легких, одновременно массируя мускулатуру органов брюшной полости.

4. Гимнастика тренирует отдельные мышцы и их группы, служащие для замыкания проходов или раскрытия отверстий в дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной системах, половых органах, в кровеносных и лимфатических сосудах.

5. В коре головного мозга нормализуются процессы возбуждения-торможения и подкорковые структуры. Частые короткие энергичные вдохи, сопровождаемые проведением упражнений, стимулируют приток воздуха в мозг, улучшают кровообращение и обеспечивают мозговые клетки кислородом, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

Методика проведения дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. с детьми дошкольного возраста

Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов исключая 20 минут до еды и 1 час после еды. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Прогулка хороша для занятий по многим причинам. Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении. Во-вторых, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.

В-третьих, реализуется потребность детей в движении. В-четвертых, после окончания гимнастики внимание детей еще « собрано », они слушают и слышат слова воспитателя. В это время можно подсказать детям, чем еще можно заниматься на участке, организовать целенаправленную плановую деятельность.

Наконец, гимнастику можно провести в конце прогулки, и, «шмыгать носиками» во время ходьбы, вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило, такой «переход» более интересен детям, особенно малышам, чем обычная ходьба.

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса.

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладоски», «Погончики», «Насос».

Каждое новое упражнение делается по 4 вдоха-движения подряд через паузу от 3 до 5 секунд следующим образом: 4-4-4-4-4-4-4-4 .

Итого: 4 вдоха-движения по 8 раз, это 32 раза («стрельниковская тридцатка»). Между «тридцатками» отдых от 8 до 10 секунд. Такой же отдых между упражнениями.

В течение первой недели один — два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их еще и еще раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе добавляется к этим трем еще одно упражнение, выполняют их все, начиная с первого: «Ладоски», » Погончики», » Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются, а новые упражнения по — прежнему выполняются, начиная с четырех.

Дыхательные упражнения я делаю с воспитанниками в темпе строевого шага. Это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом производится вдох.

При обучении детей сначала показываю упражнение (4-8 вдохов- движений), а затем предлагаю повторить его. При этом сопровождаю движения детей счетом.

Дети в момент счета делают движение и вдох (такой же короткий и шумный, как хлопок). Выдох уходит сам собой (если выдох носом затруднен, можно выпускать воздух через рот).

Проводя дыхательную гимнастику Стрельниковой с группой детей, я учитываю самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости чаще делаю паузы, сменяю темп выполнения на чуть более медленный и т.д. Или разрешаю ослабленному (или «новенькому») ребенку не делать упражнения вместе со всеми и если есть возможность, занимаюсь с ним индивидуально.

Необходимо иметь в виду, что качественное выполнение движений получается не сразу, а вырабатывается по мере тренировки. Не надо бояться, если этот процесс затянется. Рано или поздно правильные движения будут автоматизированы. Но с самого начала необходимо выработать необходимый темп, ритм.

С малышами мы обыгрывали громкий «шмыг», говорю, что «мы с вами как ежики». Старшим можно сказать, что так принимаются, когда нужно почувствовать какой-либо запах.

Для того чтобы у детей улучшилось качество выполнения движений, во время занятий с детьми не только «руководжу», то есть считаю вслух и задаю ритм и темп, но и время от времени делаю упражнения вместе с детьми. Тогда все, включая меня, считают про себя, и вдох взрослого может стать даже лучшим ориентиром для детей, чем счет. Малышам именно совместные действия помогают лучше.

Дыхательные упражнения помогают детям успокоиться, сконцентрироваться и поверить в себя. Обычно детям присуща огромная радость, они все делают с вдохновением. Дети не должны утратить свою радость, нельзя заставлять их делать что-то через силу. Необходимо стать для них примером, это и будет самая лучшая мотивация. Но нельзя допускать во время дыхательных упражнений лишней беготни.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей.

Данный вид дыхательной гимнастики рекомендован всем детям как метод профилактики.

Для формирования правильного дыхательного процесса у детей дошкольного возраста и исходя из полученных знаний (после изучения комплексной парадоксальной дыхательной гимнастики) мною был подобран комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой А. Н.

(Приложение 1)

Данный комплекс провожу без использования оборудования, в проветренной комнате, одежда детей облегченная. Упражнения дыхательной гимнастики провожу с детьми дошкольного возраста во вторую половину дня после сна. Для достижения большего эффекта планирую использовать данный комплекс во время утренней гимнастики.

Проведение комплексов дыхательной гимнастики показало что:

упражнения детям были интересны и выполняли они их с бодрым настроением;

более быстро и легко выполнялись упражнения «Ай-ай», » Повороты головы», «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Малый маятник»;

небольшое затруднение вызвали такие упражнения » Обними плечи», » Кошка», «Большой маятник», » Задний шаг».

Я всегда учитываю нагрузку в зависимости от физического состояния детей, упражнения прошу закреплять дома под руководством родителей, которые должны сами правильно делать дыхательные упражнения, для этого размещаю в родительском уголке, консультацию и комплекс упражнений, для занятий с ребенком дома.

Вывод. Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей

Дыхательная гимнастика представляет собой группу универсальных упражнений, направленных на стабилизацию тонуса организма, улучшению протекания процессов газообмена, увеличению метаболизма. И соответственно, происходит нормализация общего состояние организма и лечение заболеваний, преимущественно дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы. Главным достоинством дыхательной гимнастики является минимальных «набор» противопоказаний и побочных эффектов, к которым можно отнести: лихорадочный синдром, хронические заболевания в стадии стойкой декомпенсации, острый тромбоз, внутренние кровотечения.

Также полностью исключен риск получения травм вследствие неосторожности, ведь дыхательная гимнастика не несет сосредоточенной нагрузки на определенные группы мышц, что делает ее универсальным видом упражнений. Вследствие этого, дыхательная гимнастика приобретает все больше и больше последователей, использующих данную методику для решения своих недугов и поднятия жизненного тонуса.

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют, она не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Именно поэтому я решила использовать методику дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой для профилактики простудных заболеваний.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Ожидаемые результаты

-снижение простудных заболеваний у воспитанников

-повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми

-положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике

-формирование у дошкольников «правильных» дыхательных привычек

-изменение отношения детей к сохранению своего здоровья-использование здоровьесберегающих технологий в семье

