

Рецензия
на педагогическую разработку Бондаренко Ольги Валентиновны
"Программа работы физкультурно-оздоровительной
секции "Здоровячок"

Педагогическая разработка, представленная к рецензии, нацелена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование интереса в сохранении собственного здоровья. Автор программы доказывает актуальность данной работы в ДОУ ссылаясь на практические разработки таких авторов как: О.Б. Казиной, О.В. Козыревой, М.А. Руновой, О.Н. Моргуновой, В.Г. Алямовской и С.Н. Петровой.

Ольга Валентиновна делает вывод, что дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека, именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, так как традиционные занятия по физической культуре обычно направлены на освоение определенного объема двигательных навыков и мало способствуют оздоровлению и еще меньше здоровьесбережению. Поэтому таким новым подходом, по мнению автора, является организация физического развития ребенка-дошкольника через занятия в физкультурно-оздоровительной секции.

В разработке представлены описания используемых методов и приемов, подробное перспективное планирование занятий секции с ноября по апрель включительно, картотека игр и упражнений, наглядные схемы, которые помогают ребенку правильно выполнить упражнения, список использованной литературы.

Представленный материал образует целостную систему, которая способствует обогащению детского развития, позволяет построить

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 57»
муниципального образования города Братска

Принято
Решением Педагогического совета
Протокол от «26» мая 2016г. № 5

Утверждаю
Приказ от «01» сентября 2016г. № 96/1
Заведующий МБДОУ «ДСКВ №57»
Мельникова О.Г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Физкультурно-оздоровительная секция «Здоровячок»

Возраст воспитанников: старший дошкольный -5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Бондаренко Ольга Валентиновна,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

2016г.

деятельность педагога на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка и, в целом, позволяет решить поставленные автором задачи. Практический материал можно рекомендовать для работы инструктору по физической культуре.

Рецензент:

Кандидат психол. наук,
доцент кафедры психологии
образования и развития личности
ФГБОУ ВПО «Иркутский
государственный университет»



Е.А. Иванова

Содержание:

1. Пояснительная записка

- актуальность
- особенности программы
- принципы программы
- адресат программы
- срок освоения программы

2. Цель и задачи программы

3. Методические материалы

- методы, формы и способы работы с детьми

4. Содержание программы

- учебно-тематический план

5. Планируемые результаты

7. Оценочные материалы

6. Условия реализации программы

8. Список литературы

1. Пояснительная записка

*Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным – сделайте его крепким и здоровым»
Жан Жак Руссо*

Известно, что здоровье ребенка закладывается еще в утробе матери, но основы физического здоровья, потребность к здоровому образу жизни формируется в дошкольном детстве.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья детей дошкольников за последнее десятилетие значительно ухудшилось. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залог будущего благополучия и успешности в жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образование детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете, отношение государства к проблемам здоровья.

Актуальность

По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В работе по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться:

-во-первых, семья, включая всех членов и условия проживания;

-во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени (социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.)

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, создании определенных условий.

Данная программа разработана инструктором по физической культуре Бондаренко О.В. При написании программы инструктор опиралась на практические разработки таких авторов как: О.Б.Казиной, О.В. Козыревой, М.А.Руновой, О.Н.Моргуновой, В.Г.Алямовской и С.Н.Петровой.

Особенности программы

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание образовательного процесса развития ребенка. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни.

Занятия по физической культуре обычно направлены на освоение определенного объема двигательных навыков и мало способствуют оздоровлению и еще меньше здоровьесбережению, в связи с этим встает вопрос о поисках путей проведения профилактики нарушений физического и психического здоровья. Важность и актуальность данной проблемы нацелили меня на разработку данного материала.

Сохранение и укрепление здоровья детей, создание соответствующих условий для их физического развития, создание благоприятного психоэмоционального климата в детском коллективе является залогом успешного воспитания здорового, всесторонне развитого малыша.

Основные принципы программы

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач предусмотрены следующие методы:

- нетрадиционные виды упражнений;
- игропластика;
- виброгимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игровой самомассаж;
- оздоровительные игры;
- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- ритмопластика.
- креативная гимнастика – творческие игры и задания.

Адресат и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 года обучения.

В спортивную секцию принимаются дошкольники 5-6 лет по желанию без отбора.

Длительность одного занятия составляет 30 минут, и проводятся 2 раза в неделю.

2. Цель и задачи программы

Цель: программа «Здоровячок» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, и способствовать правильному формированию свода стопы.

Образовательные:

- формировать у детей двигательные умения и навыки;
- развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности;

- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- содействовать в формировании представления о том, что вредно и что полезно организму;
- формировать потребность в двигательной активности;
- развивать чувство товарищества, взаимопомощи, желание помочь.

3. Методические материалы

Организация образовательного процесса проходит в очной форме.

Методы обучения: практические, наглядные, словесные.

Формы организации: фронтальные, индивидуальные, подгруппы.

В программу включены такие разделы:

- **Оздоровительные игры** – игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Физический и психический компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших. Все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

- **Игрогимнастика** – служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят общеразвивающие упражнения, строевые, дыхательные на расслабление мышц и укрепление осанки.

- **Игровой самомассаж** – основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя самомассаж в игровой форме, дети испытывают радость и поддерживают хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивают навык самооздоровления.

- **Ритмопластика** – на занятиях ритмопластикой дети движениями передают образы сказочных и литературных героев, окружающие предметы, свои ощущения и чувства, отношение к себе, повадки различных животных,

свое восприятие растений, а также учатся красивой походке, жесту, позе, поклону.

Ритмопластика это восприятие и передача, показывающая ощущения и чувства к рассматриваемому предмету через движения, мимику, жесты, позы, пластику, мы полагаем вполне обоснованным ее включение в оздоровительно-профилактические программы для детей дошкольного возраста.

На занятиях ритмопластикой дети движениями передают образы сказочных и литературных героев, окружающие предметы, свои ощущения и чувства, отношение к себе, повадки различных животных, свое восприятие растений, а также учатся красивой походке, жесту, позе. Но главное в занятиях ритмопластикой - это свобода самовыражения. Она способствует пробуждению творческих сил, активизирует понимание и работу на уровне интуиции, первого впечатления. Целесообразно использование разнообразных картин, иллюстраций, поэтических произведений, фольклора. Особая ценность в занятиях ритмопластикой заключается в выработке своего понимания и видения явления и предмета, вслед за которым развивается способность к принятию правильных собственных, личных решений. Фактически ребенок учится давать совет самому себе, что очень ценно, но, в то же время и чрезвычайно трудно. Для этого лучше всего подходят сказки, известные и придуманные самими детьми и педагогом.

Занятие состоит из трех частей.

В первой части используются приемы, создающие благоприятную атмосферу, настраивающие детей на деятельность и концентрирующие их внимание.

Вторая часть занятия (разминка) включает выполнение разнообразных физкультурных и танцевальных упражнений, пробежек, имитацию движений и повадок животных. Задача этой части занятия – учить детей прямо и свободно держаться, легко ходить, бегать, прыгать, а также подготовить их к активному восприятию нового материала.

Третья часть занятия строится таким образом, чтобы дети через восприятие себя, живых существ, предметов смогли подойти к пониманию окружающего мира во всех его проявлениях. Задача педагога – на основе этого понимания формировать у них доброе к нему отношение.

-Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует органы. Также может использоваться как физкультурная минутка вовремя или после напряженной умственной деятельности.

Нужно подняться на носки, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек), потом 5-6 секунд отдохнуть. Нужно также следить за тем, чтобы каблуки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует крепче сжать челюсти.

Общая длительность выполнения упражнения – 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Рекомендуется обучить детей этой гимнастике, чтобы у них был выбор упражнений для самостоятельной разминки.

И вообще необходимо сделать так, чтобы у ребенка был достаточно богатый арсенал освоенных упражнений для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

- **Фитбол** – гимнастика – гимнастика с использованием мнемотаблиц. На каждом занятии при выполнении упражнений с мячом используются мнемотаблицы, позволяющие с помощью образов запоминать выполнение упражнения и стихотворение, сопровождающее его. Мнемотаблица представляет собой один из вариантов мнемотехники, вызывающей в воображении детей ассоциации и образы, активизирующей слуховое внимание. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Создают хороший мышечный корсет, формируют навык правильной осанки.

«Золотые правила» фитбол-гимнастики

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют острые и предметы, которые могут повредить мяч и травмировать ребенка.
3. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к наиболее сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.
7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения, лежа на животе и лежа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед - назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.
12. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх и командных соревнованиях.

15. Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети с нарушением речи, как правило, относятся ко второй - третьей группам здоровья у многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях фитбол-гимнастикой.

16. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятия:

-изменения цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;

-обильное потоотделение;

-поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;

-страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд.

Если состояние ребенка не нормализуется после отдыха, его нужно отправить на консультацию к врачу.

- **Дыхательная гимнастика** – дыхательные упражнения оказывают общее оздоровительное действие, активизируют защитные силы организма, предотвращают ряд осложнений (в том числе деформацию грудной клетки и позвоночника). Под воздействием дыхательных и физических упражнений кровь насыщается кислородом и нормализуются обменные процессы в органах и тканях всего организма.

- **Пальчиковая гимнастика** – доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становление детской речи развитие полушарий головного мозга. Проговаривание стихов одновременно с движениями обладает рядом преимуществ : речь ритмизует с движениями , делается более громкой , четкой и эмоциональной , а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие.

- **Степ-аэробика** – это целый комплекс различных упражнений, различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов, в основе которой ритмические подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ее выполняют под ритмическую музыку. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:

- стать сильным и гибким,

- стройным и подтянутым,

- получить ощущение физического и психического расслабления,

- улучшить координацию движений,
- развить чувство ритма,
- повысить физическую активность.

В процессе реализации программы дети приобретают элементарные знания о строении человека (части тела, внутренние органы, органы чувств); элементарные представления о функции организма человека, об их значении в его жизни; знакомятся с основными правилами здоровья и способами укрепления своего организма; учатся самостоятельно применять полученные знания в жизни.

4. Содержание программы **Календарно -учебный график**

Месяц	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов в месяц
Октябрь-апрель	8	4
Итого:	48	28

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОКТАБРЬ

1-2 неделя

Организационная работа по набору воспитанников;
Анкетирование;
Сбор заявлений;
Консультирование родителей.

3-4 неделя

Диагностика

НОЯБРЬ

1 – 2 неделя

Х. обычная

Х. на носках

Х. на пятках

Б. обычный

Б. с забрасыванием голени назад

Б. с высоким подниманием колен

Х. с восстановлением дыхания

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

Задача: обучение правильному дыханию, улучшение кровообращения.

1. «Лошадка» Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки. Катающей, на своей спине, веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 секунд).

2. «Ворона» Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

3. «Змеиный язычок» Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота» Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5-6 раз).

5. «Веселые плакальщики» Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 секунд).

6. «Смешинка» Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы», а нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Оздоровительная гимнастика «Балерина»

Задача: тренировка мышц спины, воспитание правильной осанки и выносливости.

Ходьба на месте с отрывом от пола только пяток.

«Флажки»

И. п. – о. с. Флажок «вывесился» – вытянуть вперед руки, поболтать кистями вверх - вниз (6-8 раз).

«Фигурист»

Приседания в стороны – ноги поставить шире плеч, ступни развернуть наружу, присесть, сгибая одну ногу, вторая – прямая (6-8 раз).

«Молоточки»

Сидя «по-турецки», руки на коленях, наклонять голову вперед (6-8 раз).

«Вытираем пыль»

И.п. – о.с., поворачивать кисти и стопы влево-вправо (6-8 раз).

«Колокольчики»

И.п. – то же, наклонять голову к плечам (6-8 раз).

«Воробей»

И.п. – то же, поворачивать голову влево-вправо (6-8 раз).

Упражнения из и.п.

стоя с опорой на колени и руки:

«Кошка»

Сердитая – выгнуть спину, добрая – прогнуть спину, ласковая – присесть на пятки и вытянуться вперед, веселая – подвигать тазом вправо- влево (6-8 раз).

лежа на животе:

«Струнка»

Соединить пятки, растянуться (руки вверх, ноги вниз), задержаться в этом положении (10 с).

«Кобра»

Руки сцеплены в «замок» за голову, поднимать верхнюю часть туловища (6-8 раз).

«Кузнечик»

Руки под головой, правую ногу, согнутую в колене, подставить под левую прямую. То же проделать другой ногой (по 5 с каждой).

«Рыбка»

Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх (6-8 раз).

лежа на спине:

«Струнка»

Носочки натянуть на себя, растянуться – руки вверх, пятки вниз, задержаться в таком положении (10 с).

«Посмотри на носочки»

Руки за голову, одновременно поднимать голову и натягивать носочки на себя (6-8 раз).

«Перочинный ножик»

Садиться рывком, доставая стопы (6-8 раз).

«Камушек»

Обхватив колени, перекатываться на спине вперед-назад в группировке (6-раз).

Проверка осанки:

«Плечики-кузнечики»

Поднимать плечи вверх-вниз.

«Улитка»

Плечи наклонять вперед, отводить назад.

«Замок»

Соединять руки за спиной в «замок».

Упражнения выполнять 6-8 раз.

Игра «Цапля»

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу, дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре «Лягушки и цапли».

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. скользящим шагом

Х. перекатом с носка на пятку

Х. с высоким подниманием колена

Б. обычный

Б. с выбрасыванием прямых ног вперед

Б. спиной вперед

Х. с восстановлением дыхания.

Самомассаж

Задача: привлечь детей к профилактике, приучать серьезно и бережно относиться к своему здоровью.

И.п. – сидя по-турецки.

Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (ый), чудесная (ый), прекрасная (ый)».

Массаж головы:

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальчиков имитировать мытье головы.

Пальцами, словно граблями, вести от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.

Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку.

«Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

С любовью и лаской расчесывая пальцами, словно расческой, волосы и представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Лепим красивое лицо

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

Поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, словно уплотняя ее, чтобы она была упругой.

Надавливание пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

С усилием, надавливая, рисование желаемого красивого изгиба бровей, затем щипками лепка густые брови от переносицы к вискам.

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивая себя за нос и представляя, какой красивый нос для Буратино получился.

Комплекс с гантелями:

Задача: укреплять и восстанавливать эластичность мышц рук и плечевого отдела, развивать силовые качества.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам.

1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, 2 – вернуться в и. п.
Выжимание гантелей из-за головы.

И.п. – руки согнуты в локтях, гантели у затылка.

1 – выпрямить руки, 2 – опустить.

Поворот корпуса с разведением рук.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – повернуть туловище вправо, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, 2 – вернуться в и.п., 3 – повернуть туловище влево, 4 – вернуться в и.п.

Поднятие гантелей выше головы.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Без рывков поднять гантели вверх.

Сгибание рук с гантелями.

И.п. – стоя, руки с гантелями на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 – присесть (гантели касаются пола), 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

Упражнения выполнять 6-8 раз.

Упражнения с гантелями для пресса

И.п. – лежа на спине, гантели прижаты к затылку. 1 – поднять туловище, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – то же, гантели над головой. 1 – поднять прямые ноги, пронести их до головы, 2 – опустить.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, одна гантель зажата стопами. 1 – приподнять прямые ноги на высоту 10 см, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине, гантели вверху. 1 – повернуться на правый бок, 2 – вернуться в и.п., 3 – повернуться на левый бок, 4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на животе, кисти рук с гантелями прижаты к затылку. Вдох – прогнуть спину, выдох – опустить.

И.п. – то же, гантели вверху. Раскачиваться вперед-назад.

И.п. – то же. 1 – рывком приподнять ноги вверх, развести их в стороны, 2 – рывком соединить ноги.

Упражнения выполнять по 6-8 раз.

Игра: «Жучок на спинке»

И.п. – лежа на спине. Руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки, на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение бархатанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жук?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?», «Каково твоё настроение?»

ДЕКАБРЬ

1 – 2 неделя

Х. обычная

Х. приставным шагом

Х. на высоких четвереньках

Б. обычный

Б. прямой галоп

Х. с восстановлением дыхания.

Комплекс оздоровительных упражнений для горла.

Задача: профилактика острых респираторных заболеваний.

«Большой и маленький»

И.п. – основная стойка

На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).

«Паровоз»

Ходить по комнате. Имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.

«Гуси летят»

Медленная ходьба, имитирующая полет.

На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8 раз).

«Аист»

И. п. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Дровосек»

И. п. – основная стойка. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью. Вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5-8 раз).

«Гуси»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, пронести «ш-ш-ш» (3-4 раза).

«Часы»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и. п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.

«Часы»

И. п. – сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

Фитбол-гимнастика (схемы в Приложение)

Задача: тренировка основных групп мышц, развитие координации движений, волевых качеств.

Упражнения из и.п. стоя:

«Цапля» – стоя на одной ноге, вторая – на мяче. Удерживать равновесие, ноги прямые, руки развести в стороны.

«Покатай мяч» – стоя на одной ноге, вторая – на мяче. Покатать мяч вперед-назад и (или) вправо-влево.

«Маятник» – руки с мячом держать справа сверху, опустить их вниз и поднять слева вверх.

«Отбей мяч». 1 – присесть, 2 – 3 – отбить мяч двумя руками сидя, 4 – встать, мяч поднять, 5 – вернуться в и.п. сидя на мяче:

«Лестница» - поднимать руки поочередно на пояс, плечи, вверх, два хлопка руками и обратными движениями опустить поочередно также. При повторе упражнения темп можно увеличивать.

И.п. – руки на поясе. Подвигать тазом вперед-назад, из стороны в сторону, сделать круговые вращения.

И.п. – то же. Поочередно выносить ноги на пятку.

И.п. – руки сзади поставить на мяч. 1 – 4 – сделать четыре шага вперед, перекатиться в положение лежа на спине, смотреть на ноги, руками придержать мяч, 5 – 8 – сделать четыре шага, перейти в сед на мяч.

И.п. – лежа на спине:

Покатать мяч вперед-назад, сгибая и выпрямляя ноги.

Поочередно поднимать и опускать прямые ноги (мяч под ногами).

лежа на животе:

«Мостик» – руки впереди с мячом. Поднимать (как можно выше) и опускать туловище. Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

«Колечко» – мяч лежит впереди, на нем – кисти руки. Прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы (6 раз).

И.п. – лежа на животе на мяче:

«Пружинки» – руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно (ноги не должны касаться пола).

«Ходики» – ходьба на прямых руках вперед и назад (прямые ноги должны быть параллельны полу).

«Самолет» – прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

«Кузнечик» – то же, подтянуть правую согнутую ногу на мяч, левую прямую ногу закинуть на согнутую, потом поменять ноги.

И.п. – лежа на спине на мяче:

«Звездочка» – упереться прямыми ногами в пол, руки расставить в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

«Перекаты» – перекатываться на спине вперед-назад.

«Поболтаем ножками» – упереться прямыми ногами в пол, руки расставить в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

Игра: «Парашютисты»

Цель: укреплять связки и сухожилия в области стоп и лодыжек.

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения, сидя на корточках, совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют

прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. приставным шагом правым боком вперед.

Х. приставным шагом левым боком вперед

Б. обычный

Б. подскоками

Б. обычный

Х. с восстановлением дыхания.

Самомассаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

Задача: проработать рефлекторные точки ушных раковин.

И.п. – сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Комплекс «Веселый гномик»

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? А вот что:

1. И.п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

2. И. п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 40-50 секунд.

3. И. п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 1-2 минуты.

4. И. п. – стойка на коленях, руки внизу: наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх в стороны – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 30-40 секунд.

5. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины – вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 минуты.

6. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад. Кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом 1-2 минуты.

7. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Медленно поднимая голову вверх – назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 2-3 минуты.

Игра «Скоморохи».

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Цель: игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

ЯНВАРЬ

1 – 2 неделя

Х. обычная

Х. на ягодицах (ноги вытянуты вперед)

Б. обычный

Б. с ускорением и замедлением

Х. с восстановлением дыхания.

Самомассаж стопы

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.

Прочистка энергетических каналов ног.

И.п. – сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..» То же – правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Игра «Покачай малышку»

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Задача: общее закаливание организма через активные точки.

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Комплекс оздоровительной гимнастики:

Задача: повышать общую сопротивляемость организма, развивать выносливость, быстроту реакции.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращать кистями, предплечьями, прямыми руками вперед-назад.

И.п. – ноги вместе. Перекатываться с пяток на носки и обратно.

«Гусеничка» – подвигать вперед стопами сначала одной ноги, затем другой.

«Бабочка» – приподняться на носки, разводя пятки, и наоборот – приподняться на пятки, разводя носки.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклониться, касаясь пальцами пола, 2 – коснуться ладонками пола, 3 – вернуться в и.п.

И.п. – о.с. 1 – присесть с вытянутыми вперед руками, подняться на носочки, 2 – вернуться в и.п.

Упражнения выполнять по 6 – 8 раз.

Упражнения из и.п. сидя на пятках (для лобно-затылочной коррекции):

«Сопrotивление». Руки в «замок». 1 – 4 – оказывать сопротивление на лоб, 5 – 8 – на затылок, щеки, уши.

«Давим на орех». Руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх, локти расставить в стороны, затем пальцы вперед, вниз.

«Разрываем цепь». Руки на уровне груди, пальцы сцеплены. С усилием тянуть локти в разные стороны.

И.п. – ладони на бедра, 1 – 4 – упираться руками в бедра, напрягаясь, 5 – вернуться в и.п.

И.п. – руки на плечи, спина прямая. Наклонять голову в стороны, вперед, поворачивать голову. Второй вариант – «нарисовать подбородком ромашки или цифры».

Упражнения выполнять в очень медленном темпе (6 – 8 раз).

И.п. – стоя с опорой на колени и руки:

«Кобра». И.п. – обхватить колени руками, голова – на руках.

1 – сцепить прямые руки сзади за спиной и поднять вверх («кобра открывает капюшон»),

2 – встать на колени, 3 – вытянуться вперед на руки, не ложась на живот, 4 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

«Солдатык». И.п. – стоя на коленях, руки за спиной. 1 – отклоняться назад (спина прямая), 2 – вернуться в и.п.

«Вертолет». И.п. – стоя на четвереньках. 1 – одновременно поднять правую руку и левую ногу,
2 – вернуться в и.п., 3 – поднять левую руку и правую ногу, 4 – вернуться в и.п. (по 6 – 8 раз).

И.п. – лежа на животе:

«Струнка» – растяжка (10 с).

«Брасс руками» – ноги от пола не отрывать (6 – 8 раз).

«Кроль ногами» – руки вытянуть вперед и соединить, от пола их не отрывать (6 – 8 раз).

«Звездочка» – одновременно приподнять прямые руки и ноги в стороны (6 – 8 раз).

Отжимание с коленей (8 – 10 раз).

«Саранча». Руки держать вдоль туловища под собой, лоб должен упираться в пол. 1 – 8 – поднять прямые ноги.

И.п. – лежа на спине:

«Струнка» – растяжка (10 с).

«Велосипед» – работать ногами, имитируя езду на велосипеде (6 – 8 раз).

«Бревнышко» – перекачиваться со спины на живот, вправо-влево (6 – 8 раз).

«Туннель». Согнутые руки прижать к туловищу. Прогнуть спину, нижнюю часть туловища не поднимать (6 – 8 раз).

«Спичечный коробок» – приподнять только прямые ноги на высоту спичечного коробка под пятками (6 – 8 раз).

«Березка» – встать на лопатки, подперев туловище руками (10 с).

сидя, упор руками сзади:

«Уголок» – приподнять прямые ноги вверх, руки расставить в стороны.

«Горка» – приподнять таз, не сгибая коленей.

«Ножницы» – подвигать прямыми ногами перекрестно вправо-влево.

«Бабочка» – сидя по-турецки, подвигать ногами вверх- вниз.

Упражнения выполнять 6 – 8 раз.

Упражнение на расслабление

«Кидаем горшок» – встать на носки, руки поднять, глаза закрыть. В руках «держим» воображаемый горшок, складывать в него неприятности.

Выкидываем горшок: «Ха!»

Игра «Тачка»

Задача: укрепить мышцы рук, снятие психического раздражения, воспитание дружеских взаимоотношений.

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и везет. Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее, то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. перекатом с пятки на носок

Х. с высоким подниманием колена

Б. обычный

Б. с выбрасыванием прямых ног вперед

Б. с высоким подниманием колена

Х. с восстановлением дыхания.

Самомассаж всего тела шишками.

Массаж шейных позвонков:

Игра «Буратино» Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

1. «Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.
2. Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

Массаж шеи:

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шей.

И.п. – сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею. Как будто она отражается в зеркале.

И.п. – сидя по-турецки.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

Задача: проработать рефлекторные точки, общее закаливание организма.

Ребенок лепит ушки для «Чебурашки», или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по-часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Комплекс оздоровительной гимнастики

Цель: Укреплять мышцы, улучшать гибкость позвоночника. Создать возможность для улучшения нагрузки на крупные мышцы.

И.п. – стоя на нижней рейке на носках лицом к стенке, руки вверх хватом сверху. Передвижение вправо и влево (в пределах двух пролётов гимнастической стенке)

И.п. – вис на руках. Разводить в стороны и соединяя прямые ноги

И.п. – стоя на расстоянии одного шага от стенки, ноги на ширине плеч, руки хватом сверху за рейку на уровне груди. Отжимание от лестницы

И.п. – стоя на второй рейке гимнастической стенке, руки хватом сверху за рейку перед грудью. Присесть, не меняя хвата. Вернуться в и. п.

И.п. – стоя на расстоянии одного шага от стенки с наклоном туловища вперёд, руки на рейке лестницы перед грудью. Совершать круговые движения руками, как при плавании кролем

И.п. – лёжа на спине, руками взяться за нижнюю рейку лестницы. Приподнять ноги под углом 45 гр. производить перекрещивающие движения прямыми ногами («ножницы»)

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки локтях (с опорой на локти и стопы). Опираясь на локти и стопы, следует приподнять таз, держаться в этом положении на 4 счёта и вернуться в и. п.

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Приподнять голову и плечи с отведением рук в стороны и одновременным подниманием прямых ног – вдох, удержать их в этом положении. Вернуться в исходное положение – выдох.

И.п. – лёжа на животе на расстоянии вытянутых рук, руки хватом за нижнюю рейку лестницы. Подтянуться к лестнице, как на санках. Отталкиваясь от рейки, вернуться в и. п.

Игра «Совушка»

Дети свободно располагаются в зале. Где-то «сидит сова». Инструктор говорит: «День наступает, всё оживают». Все играющие свободно двигаются по залу, выполняя различные движения руками. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». Все должны остановиться, принять любое положение, сохраняя правильную осанку. «Сова» облетает играющих, зорко осматривает детей.

У кого плохая осанка – того «сова» отправляет в «дупло».

Игра «Гуси».

Задача: Игра укрепляет икроножные мышцы, сердечно-сосудистую систему.

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте.

ФЕВРАЛЬ

1 – 2 неделя

Х. обычная

- Х. на носках
- Х. на пятках
- Б. обычный
- Б. с забрасыванием голени назад
- Б. с высоким подниманием колен
- Х. с восстановлением дыхания

Дыхательная гимнастика

Задача: улучшить кровообращение верхних дыхательных путей, стимулировать мускулатуру диафрагмы.

«**Погремся**» И. п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!» Возвращается в и. п. (8-10 раз).

«**Мельница**» И. п. – стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в и. п. (6-7 раз).

«**Конькобежец**» И. п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибая то левая, то правая нога, при этом все тело поворачивается в сторону согнутой ноги. Произносится звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6 раз).

«**Сердитый ёжик**» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-р» (3-5 раз).

«**Лягушонок**» И. п. – стоя, вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к».

«**В лесу**» И. п. – основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

«**Веселая пчелка**» Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на

руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела).

«Великан и карлик»

а) Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

б) Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

в) Сесть, сложив ноги, ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

Комплекс с гантелями

Задача: укрепление мышц всего организма.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, 2 – вернуться в и. п. Выжимание гантелей из-за головы. И.п. – руки согнуты в локтях, гантели у затылка. 1 – выпрямить руки, 2 – опустить.

Поворот корпуса с разведением рук. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – повернуть туловище вправо, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, 2 — вернуться в и.п., 3 — повернуть туловище влево, 4 — вернуться в и.п.

Поднятие гантелей выше головы. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Без рывков поднять гантели вверх.

Сгибание рук с гантелями. И.п. – стоя, руки с гантелями на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Приседания с гантелями. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 – присесть (гантели касаются пола), 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

Упражнения выполнять 6 – 8 раз.

Упражнения с гантелями для пресса

И.п. – лежа на спине, гантели прижаты к затылку. 1 – поднять туловище, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – то же, гантели над головой. 1 – поднять прямые ноги, пронести их до головы, 2 – опустить.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, одна гантель зажата стопами. 1 – приподнять прямые ноги на высоту 10 см, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине, гантели вверху. 1 – повернуться на правый бок, 2 – вернуться в и.п., 3 – повернуться на левый бок, 4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на животе, кисти рук с гантелями прижаты к затылку. Вдох – прогнуть спину, выдох – опустить.

И.п. – то же, гантели вверху. Раскачиваться вперед-назад.

И.п. – то же. 1 – рывком приподнять ноги вверх, развести их в стороны, 2 – рывком соединить ноги.

Упражнения выполнять по 6 – 8 раз.

Игра "Раки"

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. на носках

Х. на пятках

Б. обычный

Б. с забрасыванием голени назад

Б. с высоким подниманием колен

Х. с восстановлением дыхания

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).

2. Сделать по 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3 – 4 раза).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5 – 6 раз).

Силовая гимнастика:

И.п. – ноги врозь, палка в опущенных руках. 1–2 – руки поднять, потянуться, посмотреть на палку, 3 – 4 – вернуться в и.п.

И.п. – о.с., палка в опущенных руках. 1 – наклониться вперед, палкой коснуться носков ног (колени не сгибать), 2 – вернуться в и.п.

И.п. – ноги врозь, палка лежит на плечах. 1 – повернуть туловище влево, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же в другую сторону.

И.п. – о.с., палку поставить вертикально впереди на полу, хват за верхний край прямыми руками. 1 – присесть, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – о.с., палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – 2 – отводя палку немного вперед и сгибая ногу, переступить через нее одной ногой, 3 – 4 – поставить, ногу в и.п. То же другой ногой.

И.п. – о.с., палка внизу, хват ниже плеч. 1 – руки поднять, потянуться, посмотреть на палку, 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки (отводя палку назад, стараться свести лопатки), 3 – руки поднять, 4 – вернуться в и.п.

И.п. – о.с., палку держать горизонтально за спиной над локтями. 1 – отставить правую ногу назад и опуститься на колени, 2 – то же левой ногой, 3 – сед на пятках, 4 – выставить сначала правую, потом левую ногу вперед, встать. То же с левой ноги.

И.п. – сидя, палка впереди на полу, носочки поставить на палку. Покатать палку одновременно двумя ногами до пяток и обратно к носочкам.

И.п. – сидя, ноги согнуть, стопы на полу, руки с палкой впереди. 1 – подтянуть колени к груди, опустить палку, перенести за нее ноги, 2 – выполнить обратные движения, вернуться в и.п.

Упражнения выполнять 6 – 8 раз.

Упражнения из и.п. лежа на животе:

И.п. – ноги прямые, палку в согнутых руках держать перед грудью, 1–2 – прогнуться, палку выставить вперед, вверх, 3–4 – вернуться в и.п.

И.п. – палка сверху, ноги имеее. 1 – поднять ноги, 2 – вернуться в и.п.

И.п. – ноги врозь, палку поставить вертикально одним концом на пол, руки у нижнего конца палки. Перехватывая руками палку, приподнять туловище, задержаться (2 – 3 с), обратными движениями вернуться в и.п.

Упражнения выполнять 6 – 8 раз.

И.п. – лежа на спине:

И.п. – палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх до касания с палкой, 3–4 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

И.п. – ноги согнуты и прижаты к груди, палка под коленями (держаться за концы), голова приподнята. Выполнять перекаты вперед-назад (5 – 10 с).

И.п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – сесть, палку поднять, спи ну держать прямо, 2 – наклониться вперед до касания палкой ног, 3 – палку поднять, 4 – вернуться в и.п. (6–8 раз).

Упражнение на расслабление

«Медуза» (без палки). И.п. – лежа на животе, руки и ноги врозь. Расслабиться, полежать, поворачивая голову вправо-влево (3 – 5 с).

Массаж стоп на массажоре.

Задача: проработать рефлекторные точки, повысить защитные свойства организма.

Игра: «Котята с клубками»

Задача: воспитание правильной осанки, проработать мышцы спины, развитие волевых качеств.

Дети ползают на четвереньках, толкая перед собой мяч головой.

МАРТ

1 – 2 неделя

Х. обычная

Х. приставным шагом

Х. на высоких четвереньках

Б. обычный

Б. прямой галоп

Массаж стоп на массажоре (схемы в приложении)

Задача: проработать рефлексорные точки, повысить защитные свойства организма.

Дыхательная гимнастика:

1. **«Часы»** И. п. – основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так» (10 – 12 раз).

2. **«Ловим комара»** Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождение.

3. **«Косарь»** Представить, что вышли на луг косить траву, почувствовать запах свежескошенной травы. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5 – 8 раз).

4. «Трубач» Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15 – 20 секунд).

5. «Будильник» И. п. – сидя на полу, скрестить ноги, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать туловище из стороны в сторону со звуком «тик-так». Через 3-4 движения вытягиваем голову вперед, имитируя появление «кукушки», и произносим «ку-ку, ку-ку».

6. «Петушок» И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад . На выдохе. Хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку»(5-6 раз).

7. «Насос» И. п. – основная стойка. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе. 2 – 3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» (по 6 – 8 раз в каждую сторону).

8. «Покоритель космоса» Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (делают глубокий вдох).

а) «Полет на Луну» – на выдохе дети тянут звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку вверх, «достигают Луны» и так же медленно возвращаются.

б) «Полет на Солнце» – после «заправки горючим» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и длиннее, поднимая правую руку вверх. Достигнув воображаемого Солнца, возвращаются в и. п.

в) «Полет в космос» – на выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности выброса (2 – 3 раза), появляется ощущение радости и легкости. Длительная задержка дыхания во время выдоха укрепляет голосовые связки.

Оздоровительный комплекс с гантелями

Цель: Упражнения с гантелями укрепляют основные мышечные группы, восстанавливают эластичность мышц, развивают силовые возможности и поддерживают достигнутый уровень развития силовых качеств.

И.п. – основная стойка, руки с гантелями опущены. Приседание с вытягиванием рук вперёд и возврат в и. п. Спина прямая.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед грудью. Разведение рук в стороны

И.п. – ноги на ширине плеч. Поднимание и опускание прямых рук

И.п. – лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты вперёд.

1 – Руки поднять в стороны. 2 – Исходное положение

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. Одновременное сгибание ног в коленных суставах

И.п. – лёжа на животе, гантели в руках. Движения руками, как при плавании брассом

И.п. – лёжа на животе друг против друга. Перекатывание утяжелённого мяча. После передачи мяча, руки держать вытянутыми перед собой, приподнимая их над полом

И.п. – сесть на пятки. Дыхательные упражнения

И.п. – лёжа на спине, руки за голову, утяжелённый мяч между стопами. Поднять ноги на 90 гр., опустить в и. п.

И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты за головой, гантели в руках.

1 – Махом руками сесть по-турецки, руки вперёд

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, с опорой на стопы. Проверка диафрагмального дыхания

И.п. – лёжа на спине, руки с гантелями вытянуты за головой.

1-Правую ногу вверх.

2-Левой рукой переложить гантель под ногой в правую руку

3-Вернуться в и. п.

1-2-То же другой ногой и рукой.

3-Вернуться в и. п.

И.п. – стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по кругу

Игра «Мяч в кругу»

И.п. – играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Дети ударяют по мячу ногами так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков и не вышел из круга

Игра «Бег со связанными ногами»

Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на «трех» ногах. Ведущий засекает время.

Игра: «Возьми и передай»

Задача: развитие внимания, выдержки, тренировка мышц стопы.

Дети сидят на полу руки в положении упор сзади, передают по кругу любой предмет ногами.

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. на носках

Х. на пятках

Х. перекатом с пятки на носок

Б. обычный

Б. с выбрасыванием прямых ног вперед

Б. забрасыванием голени

Х. обычная.

Массаж стопы «Если бы ноги стали руками»

Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе

И стали придумывать: что, как и где

Надо исправить, перевернуть,

Чтоб веселее было чуть-чуть.

Что б мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги были руками? –

Вдруг неожиданно Мишка сказал,

Ну, а Сережка его поддержал:

- Разве со скукой не справиться нам,

Если придумаем дело ногам?!
Саня взял «спицы» и начал «вязать»,
Димка ногами – «грибы собирать»,
Я на руках по песочку шагать,
Яша – ногами игрушку катать,
Мишка, улегшись у самых дверей,
Стал дирижировать «Марш глухарей».
Ваня ногою рисует портрет
Леня же пишет отличный сонет,
Юра ногою до Солнца достал,
Ласково. Нежно его приласкал.
Словно с мячом, поиграл он немножко.
И отпустил, пусть бежит дорожке.
Ну, а теперь, словно сказочный веер,
Тучки по небу ногами развеял.
«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,
Из тучек нарезал он сто кораблей.
Как это здорово – думайте сами
И предложите рукам стать ногами.

Упражнения для формирования и коррекции осанки «Буратино»

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас–Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И.п. – основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх – вернуться в и. п. (5 – 6 раз).
2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед – вернуться в и. п.; то же – другой ногой (5 – 6 раз).
3. Приподняться на носочки, словно пытаясь снять с гвоздика. Руки в стороны – вернуться в и. п. (5 – 6 раз).
4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же – в другую сторону (5 – 6 раз).
5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голени, подтянуть колени к груди – вернуться в и. п.; то же – с другой ногой (5 – 6 раз).

6. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова – вернуться в и. п.; то же – левой ногой (5 – 6 раз).

7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону – вернуться в и. п.; то же в левую сторону (3 – 4 раза).

Игра «Послушный мячик»

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой, в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

АПРЕЛЬ

1 – 2 неделя

Х. обычная

Х. приставным шагом вперед

Х. с высоким подниманием колена

Х. на высоких четвереньках

Б. обычный

Б. подскоком

Б. боковой галоп

Х. с восстановлением дыхания

Массаж спины в парах «Рельсы-рельсы», «Мы капусту рубим-рубим»

Игра «Буратино».

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Комплекс оздоровительной гимнастики

Задача: укрепление мышечного корсета спины, профилактика сколиоза.

«Принцесса сказочной страны»

Цель: формирование правильной осанки. В одной сказке жила-была принцесса, и вот что она думала о себе...

1. Я принцесса из далекой сказки, посмотрите, как я хороша! И.п. – стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в и.п.
2. У меня прекрасная осанка и улыбка радостью светла... И.п. – то же. Слегка прогибаясь, левую (а затем правую) ногу отвести назад на носок. Вернуться в и. п.
3. Я могу подняться на носочки, руки в стороны я разведу... И.п. – основная стойка, мешочек на голове. Подняться на носки, руки в стороны и за голову. Вернуться в и. п.
4. Вот мешочек, он с секретом, я его сейчас вам покажу. И.п. – стоя. Ноги вместе. Руки в стороны. Мешочек в правой руке. Поворот туловища влево (затем вправо), переложить мешочек в левую (правую) руку. Вернуться в и. п.
5. Обладает он волшебной силой, помогает делать то, что я хочу. И.п. – основная стойка, мешочек в правой (потом левой) руке. Подняв согнутую в колене правую (потом левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку. Вернуться в и. п.
6. Помогает мне он быть красивой. И. п. – стоя. Ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. Поворот туловища влево (затем вправо). Руки в стороны. Вернуться в и. п.
7. Гибкой, стройной быть всегда могу... И. п. – основная стойка, руки на поясе, мешочек на голове. Поднять правую (затем левую) согнутую ногу, разогнуть, согнуть. Вернуться в и. п.
8. Поклониться я могу так низко... И. п. – основная стойка, мешочек в руках за головой. Наклон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола. Вернуться в и.п.
9. Гордо, словно цапля, постою. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. Согнуть левую (затем правую) ногу в колене. Вернуться в и. п.
10. А сейчас я, как цветочек аленький, за лучами солнышка тянусь. И.п. – стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой

(затем левой) руке. Наклоняясь назад, повернуть туловище вправо (влево), положить мешочек на пол между ногами. Вернуться в и. п.

11. А тебя, дружок мой маленький, я обидеть вовсе не хочу. И.п. – упор сидя, мешочек на полу у правого колена. Поднять прямые ноги, опустить их вправо за мешочком. Вернуться в и. п.

12. Гордо, словно ласточка весенняя, покачаю хвостиком на ветру. И.п. – упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямить левую (затем правую) ногу, поднять ее назад. Вернуться в и. п.

13. Я тебя, дружок верный, с головы не уроню. И.п. – основная стойка, руки вытянуты вперед. Мешочек на голове. Приседая на правой (затем левой) ноге, отставить левую (затем правую) ногу назад, как можно дальше. Вернуться в и. п.

14. Поиграю я с тобой, дружок. И.п. – лежа на спине, мешочек в руках вверху. Сесть, руки вверх. Вернуться в и. п.

15. Приседаю, медленно встаю... И.п. – основная стойка, мешочек на голове. Присесть, руки в стороны. Вернуться в и. п.

Присесть и медленно выпрямиться на носках. Вернуться в и. п.

16. Словно через речку перепрыгну. И.п. – основная стойка, мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек вперед и назад.

17. По канату в цирке похожу. Ходьба на месте.

18. Снова, как принцесса, гордо, весело я с тобой гуляю на лугу. Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

Игра «Бой петухов»

Цель: развивать динамическое равновесие, поднятие настроения.

Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами – выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными.

3 – 4 неделя

Х. обычная

Х. на ягодицах (ноги вытянуты вперед)

Б. обычный

Б. с ускорением и замедлением

Х. с восстановлением дыхания.

Самомассаж всего тела и стопы массажным мячом.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.

Задача: общее закаливание организма через активные точки.

И.п. – стоя массажный мяч в руке, катаем по плечу, спускаемся по руке к ладони. Затем поднимаем мяч по руке вверх, к плечу, на шею и второе плечо проделываем тоже с другой рукой. И так все тело, и заканчиваем стопой катание мяча вперед назад.

Игра «Солнечные зайчики»

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Дыхательная гимнастика

«Трактор» Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

«Стрельба» Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).

«Фейерверк» Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и фейерверк разноцветных огней рассыпается в добавление к праздничному салюту. Энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).

«Гудок парохода» Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

«Упрямый ослик» Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» – обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение очень эффективно для взрослых людей, страдающих храпом.)

Игра: «Кошка». Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд.

Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки – мышки».

Игра «Покачай малышку»

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

5. Планируемые результаты освоения программы

- осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- овладение навыками самооздоровления;
- совершенствование двигательных умений и навыков.

6.Оценочные материалы

С целью проверки качества усвоения программы воспитанниками предусмотрено проведение педагогической диагностики:

- текущей - через отслеживание знаний, умений и навыков на занятиях в ходе исполнения воспитанниками упражнений, измерение антропометрических данных и диагностики физических качеств;
- промежуточной - в конце учебного года в форме открытого занятия для родителей.

Диагностическая карта планируемых результатов усвоения программы спортивной секции «Здоровячок»

№	Ф.И. ребёнка	Антропометрия		Физические качества			Познавательное развитие
		Рост	Вес	Выносливость, скорость (бег на 30м)	Сила (бросок 1кг.)	Гибкость и координация (упражнения)	Понятие ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (беседа, наблюдение)
1							

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивное оборудование физкультурного зала;
- Музыкальный центр;
- Аудиозаписи.

Дидактические средства:

- картотеки:
- пальчиковые игры,
- дыхательные упражнения;
- динамические паузы;
- спортивные сказки;
- физкультминутки;
- логоритмические упражнения;
- схемы выполнения упражнений на фитболе.

8. Список литературы

- 1.Берестинева З. Н. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ.
- 2.Доскин В. А., Л.Г. Голубева «Растем здоровыми»
- 3.Козырева О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников»
- 4.Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада»

5. Кудрявцев В. Т., Б.Б.Егоров. «Развивающая педагогика оздоровления»
6. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада»
7. Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (практическое пособие)
8. Моргунова О. Н.. «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ»
9. Пензулаева Л. Н. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».
10. Шорыдина Т. А. «Беседа о здоровье»
11. Яковлева Т. С. «Здоровый образ жизни. Здоровье сберегающие технологии воспитания в ДОУ».