

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД №14 «СОЛНЫШКО»  
АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА



«Утверждаю»  
Заведующий МДОБУ д/с №14  
Н.С. Реброва

**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования детей  
**«Мальши-крепыши»**  
для детей младшего дошкольного возраста

Составил  
Воспитатель:  
Квакуша Т.И.

## Содержание:

1.	<b>Целевой раздел:</b>
1.1	Пояснительная записка.
1.2	Цель и задачи реализации программы.
1.3	Новизна
1.4	Отличительная черта программы
1.5	Общие положения
2.	<b>Содержательный раздел:</b>
2.1	Описание вариативных форм, способов и методов реализации программы
2.2	Особенности возрастной группы детей, участвующих в реализации программы
2.3	Ожидаемые результаты реализации программы
2.4	Формы подведения итогов реализации программы
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
2.6	Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.	<b>Организационный раздел</b>
3.1	Учебный план
3.3	Учебно-тематический план занятий кружка
3.4	Перспективный план работы кружка
3.5	Обследование уровня развития физических качеств
	<b>Список использованной литературы</b>
	<b>Приложение</b>

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. Программа «Крепыш» является дополнительной образовательной программой. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

Программа направлена на детей младшего дошкольного возраста, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и для детей с нарушениями речи. И вот поиск новых перспективных направлений в оздоровлении детей привел нас к авторской программе совершенно нового методического уровня научно обоснованной системы физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей - «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко.

Н.Н. Ефименко видоизменил структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движения предопределяет следующий.

Оздоровительная направленность занятий по этой программе заложена автором уже в самой логике чередования основных двигательных режимов: от лежачего к прыжковому.

В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

### 1.2. Цель и задачи программы.

Основополагающей целью является – создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

#### ***Задачи программы:***

##### 1. Оздоровительные:

- Способствование формированию правильной осанки и стопы.
- Развитие физических качеств, непосредственно связанных со здоровьем.

##### 2. Образовательные:

- Формирование представлений о физкультурных занятиях.
- Обучение упражнениям из различных исходных положений.

##### 3. Воспитательные:

- Формирование положительного отношения к физкультурным занятиям, удовольствия от выполнения упражнений и игр.
- Формирование правильного поведения во время двигательной активности.

##### 4. Обучающие:

- Создать оптимально-игровые условия для эффективного формирования у детей основополагающих функций: «лежания», переворачивания, разворачивания в положение лежа, ползания по-пластунски, принятия поз на четвереньках, ползания на четвереньках, присаживания, «сидения», вставания, стояния, ходьбы с поддержкой, самостоятельной ходьбы без препятствий, а затем и с их преодолением, элементов лазания по вертикальным конструкциям, элементов бега и подскоков.

### **1.3. Новизна.**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов и проведения нестандартных занятий, а также интеграция разных видов деятельности. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

### **1.4. Отличительная черта программы.**

Планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 15 минут в младших группах.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 1,5-2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

### **1.5. Общие положения.**

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

В качестве форм организации образовательного процесса по дополнительному образованию детей применяются:

- игры;
- занятия;
- аудио и видео занятия;
- открытые занятия для родителей.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание вариативных форм, способов и методов реализации программы.**

Познакомившись с уникальной авторской системой «Театр физического воспитания и оздоровления детей» и «гимнастика пробуждения», я поняла, что данная система поможет преодолевать недостатки в развитии у детей как полностью здоровых, так и с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Меня привлекло, что в основу занятий положена «физкультурная сказка», которая помогает не только тренировать тело, а так же развивать умственные способности, фантазию, духовные качества. Решила использовать данную авторскую программу, которая полностью отличается от обычной физкультурной занятии, ее главное отличие, это естественная смена исходных положений тела, от горизонтальных, до вертикальных. В данной программе нет быстрых и резких движений, ударных упражнений и упражнений с длительным мышечным напряжением. Подобрала для каждого комплекса музыкальное сопровождение по тематике (шум прибора, пение птиц, шум дождя, звуки леса...). Что помогает детям положительно настроиться на

день, корректирует психическое развитие детей. Все предлагаемые Н.Н. Ефименко комплексы подходят для любой возрастной группы.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н.Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений, как ползание со зрелыми, более сложными «человеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д.).

Как утверждает автор: *«В природе уже давным-давно есть все - необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности».*

Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют восемь «золотых» формул двигательного развития детей.

Содержание их сводится к следующему:

Любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;

Начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;

Начинать двигательную деятельность разумнее со сгибаемых поз тела и конечностей («поза эмбриона»);

В любом положении упражнения должны выполняться «от темечка - к пяткам»;

Все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;

Чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения;

Чем ниже и горизонтальнее положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальнее положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.

Для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

В ее основе лежит идея превращения однообразных занятий в занятия-спектакли, которые приносят пользу не только их физическому, но и интеллектуальному развитию, а также способствуют формированию правильных и гармоничных межличностных отношений. Система М. М. Ефименко раскрывается в 10 заповедях:

1. Соблюдай логику природы (построение занятий предлагает естественную последовательность становления двигательных навыков ребенка: от упражнений в положении лежа сначала на спине, а затем на животе, через переворачивание, ползание, движения в позе сидя, а затем стоя, к ходьбе, лазанью, бега, прыжков, затем метаний и сложно координированных движений).

2. Двигательное развитие ребенка обязательно нужно проводить по развивающей спирали.

3. Так называемые общеразвивающие упражнения — это случайное, безликое «рукомахание» подбирать следует согласно эволюционной гимнастики.

4. Разбиение занятий на три последовательные и необходимые части никак не должно быть простой формальностью, а физиологическим по своей сути (сначала разминка, потом основная нагрузка и, в завершении, успокаивающие упражнения).

5. Игра способствует оздоровлению, игра способна воспитывать, играя — мы развиваемся, играя — мы учимся.

6. Физические упражнения должны заряжать ребенка только светлой, позитивной энергией удовольствия, не следует гнаться за высокой моторной плотностью.

7. Каждый тест имеет игровую основу и высокую чувствительность к малозаметным отклонениям, а также комплексность исследования.

8. Придумывайте упражнения сами.

9. Здоровье регулярно требует профилактики, а, при необходимости, коррекции (сюда следует отнести коррекцию нарушений осанки, плоскостопия и положений конечностей, регулирования мышечного тонуса, оптимизацию движений в суставах, коррекцию деятельности дыхательной систем, совершенствования вестибулярного аппарата, улучшения ориентировки в пространстве, преодоления избыточного веса тела и т.д.).

10. Через игру — к постепенному воспитанию человека (физическое воспитание как основное направление общего развития ребенка, включающий в себя психическую, интеллектуальную, эмоциональную и другие сферы).

## 2.2. Особенности возрастной группы детей, участвующих в реализации программы:

1 год обучения	дети 2-3 года дети 3-4 года	Младший дошкольный возраст
----------------	--------------------------------	-------------------------------

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год.

## 2.3. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Навык правильной осанки.
2. Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника.
3. Высокий уровень компетентности дошкольников, их родителей, педагогов в вопросах укрепления, сохранения здоровья, необходимости ведения здорового образа жизни.

## 2.4. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся работой педагога и детей дополнительного образования «Крепыши» на коллективных просмотрах и в открытые дни в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

**1 часть.** Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

**2 часть.** Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

**3 часть.** Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

## 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Ознакомление родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- Информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- «Открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале.

## 2.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

### 1. Здоровьесберегающие

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)

*Закаливание:*

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

2. *Технологии развивающего обучения* (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3. *Игровые технологии* (использование игровых персонажей).

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.	Наглядно - дидактический материал; 1. Игровые атрибуты;	1.Магнитофон;
2. Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.	2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);	2.СD и аудио материал
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.	3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.	3. Считалки, загадки;	3. Слайды
4. Оборудование для ползания и лазанья.	4. Дуга, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.		4. Дидактические игры
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	5. Тренажеры. Лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.		

***В физкультурном зале имеется спортивный инвентарь:***

1. *Велотренажер*, предназначенный для развития выносливости и укрепления мышц ног.

2. Тренажёр «Бегущий по волнам», предназначенный для развития мышц ног и тренировки координационных способностей.
4. *Батут*, предназначенный для развития мышц ног, координационных способностей.
5. *Беговая дорожка*, для развития выносливости.
6. Простые тренажеры и специальное спортивное оборудование:
  - диск здоровья,
  - гимнастические мячи (фитболы)

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

1. Горизонтальные положения сидя и лежа обеспечивают естественную, биологически обоснованную последовательность формирования поз и движений: от положения лежа на спине — к позе стоя на высоких коленях.

2. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.

3. Музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации направлены на создание у детей во время упражнения положительного эмоционального фона.

Структура занятия кружка соответствует требованиям физического воспитания. Занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Вводно-подготовительная часть включает приветствие детей и педагога, активизацию внимания, настрой на предстоящую деятельность. В основной части выполняется комплекс упражнений партерной пластической гимнастики и подвижная игра. Заключительная часть занятия содержит упражнения на дыхание, расслабление, выразительные движения. Комплексы занятий основаны на отдельных программах горизонтального пластического балета Н.Н. Ефименко. Данные программы переработаны нами в соответствии с возрастными требованиями к физическому воспитанию детей раннего и младшего дошкольного возраста. В занятиях к этим комплексам добавлены некоторые упражнения из гимнастики Хатха-йога.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю, в месяц – 8 занятий, в год – 72 занятия. Длительность занятия 10-15 минут. Перед началом занятий кружка организуется проветривание спортивного зала, влажная уборка. Температура должна составлять +19,+20 градусов. Дети занимаются в однослойной одежде на ковре.

Необходимо исключить обучающую форму подачи материала. Форма подачи материала - игровое подражание и имитация.

Комплекс партерной гимнастики рассчитан на занятия в течение учебного года. Первая часть комплекса (упражнения 1-12) практикуется в течение первого полугодия. Вторая часть (упражнения 13-24) практикуется во втором полугодии.

#### 3.2. Учебно-тематический план занятий кружка

№	№ комплекса	Месяц	Кол-во часов
1.	Вводно-подготовительный этап-1 Организация кружка. Собрание с родителями. Техника безопасности на занятиях. <i>«Пробуждение дельфинов»</i> Основной развивающий этап 1-1. Игра дельфинов	Сентябрь	8
2.	<i>«Пробуждение дельфинов»</i> Основной развивающий этап 1-1. Игра дельфинов	Октябрь	8



3.	Основной развивающий этап 1-2. <i>«Дельфины на острове»</i>	Ноябрь	8
4.	Игровой период 1. Игры и образы	Декабрь	8
5.	Общеподготовительный этап -2 Техника безопасности. <i>«Дельфины играют на мелководье»</i>	Январь	8
6.	Основной развивающий этап 2-1. <i>«Веселые обезьянки»</i>	Февраль	8
7.	Основной развивающий этап 2-2. <i>«Дельфины играют с обезьянками»</i>	Март	8
8.	Основной развивающий этап 2-3. <i>«Дельфины плывут домой»</i>	Апрель	8
9.	Игровой период Игры и образы	Май	8
		<b>ИТОГО:</b>	72

### 3.3. Перспективный план работы кружка

№	Программное содержание	Сроки
1.	Построение в круг, игра на построение «надуваем шар», ОРУ, упражнения ППГ 1-3	Сентябрь
2.	Построение в круг, игра на построение, ОРУ, виды ходьбы, упражнения ППГ 4-6	Октябрь
3.	Виды ходьбы, игра на построение, дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения ППГ 7-9	Ноябрь
4.	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 1-9	Декабрь
5.	Построение в круг, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 10-12	Январь
6.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 13-15	Февраль
7.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 16-17	Март
8.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 18-19	Апрель
9.	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 10-19	Май

**Сентябрь.**

**Вводный общеподготовительный этап**

В сентябре в начале учебного года осуществляется период адаптации детей к дошкольному учреждению, к началу учебного года, знакомство с детьми, установление взаимоотношений.

**Задачи:**

1. Осуществление адаптации детей к проведению занятий.
2. Ознакомление детей с методами и способами организации при выполнении упражнений.
3. Формирование правильной осанки и стопы.
4. Формирование правильного процесса выдоха при выполнении дыхания.
5. Формирование положительного эмоционального состояния при выполнении упражнений.
6. Обучение подражательному выполнению движений (имитация).

***Комплекс партерной пластической гимнастики. Часть 1. Упражнения 1-3.***

Вот дельфинята проснулись («после тихого часа»), стали вертеть головой в разные стороны и двигать «верхними плавниками» (руками). Движения плавные, медленные, «сонные»: от плеча — к локтям и кистям (упражнение 1).

Потом дельфинчики зашевелили «нижними плавниками» (ногами): сначала двумя одновременно, затем сгибая и выпрямляя поочередно левую и правую ногу и, наконец, делая педалеобразные круговые движения обеими ногами в воздухе (упражнение 2).

Легкая теплая волна всколыхнула наших дельфинят, и они с радостью перевернулись со спинки на животы, продолжая выполнять различные гребковые движения передними плавниками (упражнение 3).

**Занятия 1-2.**

1. Знакомство и общение с детьми.
2. Игра на выполнение построения в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. «Дельфинята проснулись – верхние плавники»

### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1. «*Дельфинята проснулись – верхние плавники*». Повторение
5. Упражнение 2. «*Дельфинята проснулись – нижние плавники*».

### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1-2. Повторение
5. Упражнение 3. «*Дельфинята гребут на животе*».

### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга «*Надуваем шар*».
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 1-3. Повторение

**Октябрь.**

### **Основной развивающий этап 1.**

#### **Задачи:**

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение построению, выполнению ОРУ, движениям партерной пластической гимнастики.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

#### **Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ). Упражнения 4-6**

Вот некоторые из дельфинов стали повыше взмывать на волнах и всматриваться вдаль (упражнение 4).

Что они там видят? Что привлекло их внимание? Ах, да! Как же мы могли забыть — ведь неподалеку отсюда есть небольшой, но очень красивый и уютный островок, любимое место игр наших дельфинчиков! Все они дружно поплыли к своему островку, затерявшемуся в океанских просторах (упражнение 5).

Дельфинчики знают дорогу и не собьются с пути. Они весело раскачиваются на волнах, как птицы-чайки, затем переворачиваются, как бревнышки, и «бултыхаются», как бочонки (упражнение 6).

#### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнения 1-3 слитно одно за другим.
5. Упражнение 4. «*Дельфинчики на волнах*».

#### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Комплекс ОРУ с упражнениями для формирования осанки и стопы.
4. Упражнения 1-4. Повторение.
5. Упражнение 5. «*Дельфины плывут к острову*».

#### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.

3. Комплекс ОРУ с упражнениями для формирования осанки и стопы.
4. Упражнения 1-5. Повторение.
5. Упражнение 6. *«Дельфины играют на волнах»*.

### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Бег стайкой (самолетки).
3. Выполнение ОРУ в сочетании с дыханием.
4. Упражнения 1-6. Повторение.

**Ноябрь.**

### **Основной развивающий этап 2.**

#### **Задачи:**

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение построению, выполнению ОРУ, движениям партерной пластической гимнастики.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

#### **Упражнения 7-9. Продолжение комплекса ППГ.**

Хоть и недалеко островок, но дельфины все же немного устали и снова перевернулись на спинки: теперь передние плавники отдохнут, а задние и хвостики поработают (упражнение 7).

Уже виден чудесный островок, точнее, только верхушки высоких пальм, растущих на нем. Чтобы разглядеть остров получше, дельфинам приходится повыше взмывать над морскими волнами — то вверх, то вниз, прогибая спинки и работая всеми плавничками (упражнения 8—9).

### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх, руки на пояс.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-6. Повторение
4. Упражнение 7. *«Дельфины плавают на спинке»*.

### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-7. Повторение
4. Упражнение 8. *«Дельфины ныряют»*.

### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-8. Повторение
4. Упражнение 9. *«Дельфины выпрыгивают из воды»*.

### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Дыхание, самомассаж.
3. Упражнения 1-9. Повторение
4. Игра *«Идем по мостику»*.

*Декабрь.*

***Игровой период.***

***Задачи:***

1. ***Оздоровительные:*** формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. ***Образовательные:*** закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. ***Воспитательные:*** формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

***Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ). Повторение упражнений 1-9.***

***Занятия 1-2.***

1. Игра «Филин»
2. Дыхание, самомассаж.
3. Повторение упражнений 1-9.
4. Образ «Аист»
5. Игра «Шарик»

***Занятия 3-4.***

1. Образ «Змея»
2. Игры «Ежик вытянулся-свернулся».
3. самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-9.
5. Игра «Кач-кач».

***Занятия 5-6.***

1. Образ «Дерево ель»
2. Игры «Рыбка».
3. самомассаж рефлексогенных зон.
4. Повторение упражнений 1-9.
5. Игра «Лисички идут за елкой».

***Занятия 7-8.***

1. Образ «Дерево – Ель»
2. Игры «Подпрыгни до ладошки».
3. Повторение упражнений 1-9.
4. Игра «Красивая елка» - имитация елки

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**

*Январь.*

***Общеподготовительный этап.***

***Задачи:***

1. Формирование правильной осанки и стопы.
2. Формирование правильного процесса выдоха при выполнении дыхания.

3. Формирование положительного эмоционального состояния при выполнении упражнений.

4. Обучение подражательному выполнению движений (имитация).

### ***Упражнения 10-12. Вторая часть комплекса ППГ.***

А вот и островок! Здравствуй, здравствуй чудесная голубая лагуна, здравствуйте, волнистые разноцветные мягкие водоросли, россыпи жемчуга!

Дельфинчики выбираются на мелководье и начинают резвиться-барахтаться кто как может. Они поворачиваются вдоль тела перекатываясь как бочонки (упражнение 10).

Перевернувшись на спину машут хвостом (ногами) скрестно изображая ножницы (упражнение 11).

Затем машут хвостом (ногами) скрестно в вертикальной плоскости (упражнение 11).

#### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнение 10.1. «Дельфинчики расправляют плавнички». Повторение.
5. Упражнение 10.2. «Дельфинчики резвятся на мелководье».

#### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 10.1, 10.2. «Дельфинчики резвятся». Повторение.
5. Упражнение 11. «Дельфины машут хвостом».

#### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 10-11. Повторение
5. Упражнение 12. «Дельфины машут хвостом».

#### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга «Надуваем шар».
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнение 10-12. Повторение, выполнение слитно.

***Февраль.***

### ***Основной развивающий этап 1.***

#### ***Задачи:***

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.

2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.

3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

### ***Упражнения 13-15. Продолжение второй части комплекса ППГ.***

Веселые шустрые обезьянки спустились с кокосовых пальм и стали показывать, что они умеют делать, — все дети дружно выполняют «обезьяньи» упражнения. Обезьянки ползают на четвереньках, прогибая спину и отжимаясь руками от пола (упражнение 13 а-в). Затем обезьянки переворачиваются в упор сзади, поднимают поочередно ноги, катаются по спине перекатом (упражнение 14 а-в). Сидя ноги врозь, обезьянки наклоняются вперед и поворачиваются вправо и влево (упражнение 15 а-в).

#### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Выполнение ОРУ игровым и имитационным способом.
4. Упражнения 10-12. Повторение.
5. Упражнение 13. «Обезьянки 1».

#### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-13. Повторение.
5. Упражнение 14. «Обезьянки 2».

#### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-14. Повторение.
5. Упражнение 15. «Обезьянки 3».

#### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-15. Повторение. Слитное выполнение

*Март.*

#### **Основной развивающий этап 2.**

##### **Задачи:**

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

#### **Упражнения 16-19. Продолжение второй части комплекса ППГ**

Увлечлись наши дельфинчики, заигрались, с обезьянками, а солнышко тем временем все ниже и ниже скатывалось в океан (упражнение 16).

Стало вздыхать море — пора малышам возвращаться домой, на свою отмель, к папам и мамам. Дельфинчики прощаются с островом, обезьянками, машут им приветственно (упражнение 17).

#### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.

2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-15. Повторение.
4. Упражнение 16. «Солнышко садится».

#### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 10-16. Повторение.
4. Упражнение 17. «Дельфинчики машут обезьянкам – прощаются».

#### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-17. Повторение. Слитное выполнение

#### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-17. Повторение. Слитное выполнение

*Апрель.*

#### **Основной развивающий этап 3.**

##### **Задачи:**

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, играм, правильному использованию инвентаря.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

#### **Упражнения 18-19. Продолжение второй части комплекса ППГ**

Затем дельфинчики разворачиваются пытаются сориентироваться куда же им плыть (упражнение 18).

Определив нужное направление, дельфинчики плывут в сторону дома (упражнение 19).

#### **Занятия 1-2.**

1. Ходьба обычная, на носках, руки вверх.
2. Построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-17. Повторение.
4. Упражнение 18. «Дельфинчики ориентируются – куда плыть?»

#### **Занятия 3-4.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг.
3. Упражнения 10-18. Повторение.
4. Упражнение 19. «Дельфинчики плывут домой».

#### **Занятия 5-6.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. Упражнения 10-19. Повторение.
4. Образ и игра «Ласточка».



### **Занятия 7-8.**

1. Ходьба стайкой обычная, на носках.
2. Игра на построение в круг, изменение диаметра круга.
3. ОРУ игровым методом.
4. Упражнения 10-19. Повторение. Слитное выполнение

**Май.**

### **Игровой период.**

#### **Задачи:**

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: закрепление и совершенствование упражнений партерной пластической гимнастики, игровые ОРУ, обучение подвижным играм.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

### **Комплекс Партерной пластической гимнастики (ППГ).**

#### **Повторение упражнений 13-24.**

#### **Занятия 1-2.**

6. Игра «Филин»
7. Дыхание, самомассаж.
8. Повторение упражнений 10-19.
9. Образ «Аист»
10. Игра «Шарик»

#### **Занятия 3-4.**

6. Образ «Лев»
7. Игры «Ежик вытянулся-свернулся».
8. самомассаж рефлексогенных зон.
9. Повторение упражнений 10-19.
10. Игра «Кач-кач».

#### **Занятия 5-6.**

6. Образ «Корова»
7. Игры «Рыбка»
8. самомассаж рефлексогенных зон.
9. Повторение упражнений 10-19.
10. Игра «Подпрыгни до ладошки».

#### **Занятия 7-8.**

5. Образ «Рыба»
6. Игры «Шарик»
7. Повторение упражнений 10-19.
8. Игра «Ласточка»

### **Примерные игры для занятий кружка.**

**Филин (3 года).** Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «День!» дети «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2—4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.

**Шарик (3 года).** Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик — «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» — произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2—3 раза.

**Рыбка (3 года).** Из положения лежа на спине ребенок быстро перекачивается на живот, руки вытянуты вверх или вдоль тела. Вначале игра проводится на мягкой подстилке (взрослый подстраховывает ребенка), а затем на твердой и уже самостоятельно (без подстраховки). Повторять 3—5 раз, давая небольшой отдых между повторениями.

**Ежик вытянулся — свернулся (3 года).** В положении лежа на спине ребенок поднимает руки за голову. И максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (еж свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением отдохнуть, полежать, как «тряпичная кукла», расслабиться.

### **Подпрыгни до ладошки (2 года).**

Дети сидят на скамейке или стоят. Инструктор подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с кто может—подпрыгнуть повыше так, чтобы достать до его ладони. Руку инструктор держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

В а р и а н т и г р ы: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который инструктор держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

**Некоторые образные представления для гимнастики поз (асан) и способов дыхания (пранаяма) в занятиях йогой с детьми.**

**"Дерево"** Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли вглубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки - это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.

**"Аист"**. Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

**"Собака"**, Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля, реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас, немного ослепляя.

**"Кошка"**. Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движение наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Вы недавно проснулись и, чтобы размяться, прогибаетесь.

**"Корова"**, Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

**"Рыба"**. Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадают ваши друзья и подружки - такие же рыбы. Дно усыпано ракушками

различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.

**"Змея"**. Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.

**"Лев"**. Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В зашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык – рык царя зверей – заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотае головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.

**"Ласточка"**. Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное - полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость. Очень важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от занятий йогой. Ни в коем случае нельзя заставлять его практиковать упражнения йоги насильно, это может нанести вред детскому организму.

### **3.4. Обследование уровня развития физических качеств**

**(по методике Полтавцевой Н.В. и Гордовой Н.А.)**

#### ***Определение силы мышц спины.***

Необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку.

Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно выявить уровень развития силы мышц. Средняя норма для дошкольников 45с. Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

***Определение силы и выносливости мышц живота*** осуществляется на основе выполнения предложенных ниже заданий.

1. Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

2. Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть – лечь). Выполнить 8-10 раз.

**Определение подвижности позвоночника.** Детям предлагается выполнить наклон. При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колен. Наклон выполняется из и.п. ноги вместе.

### Карта обследования детей

Ф.И.О ребенка	Сила мышц спины	Сила мышц живота	Подвижность позвоночника	Рост
				Стоя

#### **Метод тестирования для выявления плоскостопия.**

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

1. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная.
2. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы.
3. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская.

Диагностика развития физических качеств, плантограмма, измерение роста в положении сидя и стоя проводятся в сентябре и мае каждого года.

### Список использованной литературы:

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника-Центр, 1999. – 352 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
4. Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность. Сценарий игр-занятий» 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.:ТЦ Сфера, 2006.-160с. (Растим детей здоровыми).
6. Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа/Волгоград: Учитель, 2014.-143с.
7. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.-144с. (Растим детей здоровыми).

8. Токаева Т.Э. «Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет/ - Волгоград: Учитель, 2014.-126с.

Приложение №1

**Блоки здоровья**  
**«Забочусь о своём здоровье»**

**Блок № 1**

*Вторая младшая группа*

**Пальчиковая гимнастика «Дружная семейка»**

*Дети выполняют массаж пальцев правой и левой руки.*

Этот пальчик – дедушка ( большой палец )

Этот пальчик – бабушка ( указательный палец )

Этот пальчик – маменька (средний палец)

Этот пальчик – папенька (безымянный палец)

А этот пальчик – малыш (мизинец)

**Гимнастика «Мы топаям ногами»**

Мы топаям ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Потом их опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом.

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

## **Блок № 2**

*К детям приходит «Доктор Айболит».*

*Беседа с детьми о здоровье.*

*Что нужно делать, чтобы быть здоровым?*

*Каждое утро после сна умываться, принимать душ.*

*Чистить зубы два раза в день, утром и вечером.*

*Делать зарядку.*

*Поговорить с детьми о частях тела.*

*Доктор Айболит загадывает детям загадки о частях тела. Дети отгадывают и показывают части тела на себе.*

### **Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний.**

Раз – рука, два – рука.           *Вытягивают вперед одну руку, потом – другую.*

Лепим мы снеговика.           *Имитируют лепку снежков.*

Три – четыре, три – четыре,   *Поглаживают ладонями шею.*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь

Для носа,                           *Кулачками растирают крылья нос*

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо,   *Приставляют ладони ко лбу «козырьком»  
и растирают лоб.*

Пусть смеется он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь   *Поглаживают колени ладошками .*

Мы плясать его попросим.

## **Блок № 3**

*Беседа с детьми о здоровом образе жизни «Как укреплять и сохранять здоровье».*

*Беседа о здоровой, полезной пище.*

### **Игра «Совершенно верно».**

*Дети говорят «совершенно верно», если это нужно по смыслу стихов, которые им читают.*

*Ешь побольше апельсинов,*

*Пей морковный вкусный сок*

*И тогда ты точно будешь*

*Очень строен и высок.*

*Если хочешь стройным быть,*

*Надо сладкое любить*

*Ешь конфеты, жуй ирис*

*Строен, стань как кипарис.*

*Чтобы правильно питаться,*

*Вы запомните совет:*

*Ешьте фрукты, кашу с маслом,*

*Рыбу, мед и винегрет.*

*Не забудь перед обедом*

*Пирожком перекусить.*

Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить.  
Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине –  
Всем полезны витамины.  
Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся!  
Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти  
Да в дверь не может проползти.

### **Массаж биологически активных точек «Неболейка»**

Чтобы горло не болело      *поглаживание ладонями шею сверху вниз*  
Мы его погладим смело  
Чтоб не кашлять, не чихать      *указательными пальцами растирать*  
Будем носик растирать,      *крылья носа*  
Лоб мы тоже разотрем,      *прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*  
Ладони ставим козырьком,      *и растирают его движениями в стороны*  
Знаем, знаем, да – да – да,      *потирают ладони друг о друга*  
Нам простуда не страшна.

### **Блок № 4**

#### **Дети выполняют массаж биологически активных точек «Снеговик»** **(смотреть в блоке №2)**

*Игра «Как живешь?». Дети произносят текст и выполняют движения.*

Как живешь?	Вот так!	<i>Показывают большой палец.</i>
Как плывешь?	Вот так!	<i>Имитируют плавание.</i>
Как идешь?	Вот так!	<i>Ходьба на месте.</i>
Вдаль глядишь!	Вот так!	<i>Приставляют ладонь ко лбу.</i>
Машешь вслед.	Вот так!	<i>Махнут кистями рук.</i>
Как шалишь?	Вот так!	<i>Ударяют кулачками по надутым щекам.</i>

#### **Массаж спины «Дятел»**

*Дети встают в колонну друг за другом, и делают массаж впереди стоящему человеку.*

Дятел жил в дупле пустом,	<i>похлопывают ладонями</i>
Дуб долбит, как долотом.	
Тук – тук – тук, тук – тук – тук!	<i>поколачивают пальцами</i>
Долбит дятел крепкий сук.	
Клювом, клювом он стучит,	<i>постукивают кулачками</i>
Дятел ствол ему долбит.	

Дятел в дуб всё тук да тук      *постукивание ребрами ладоней*

Дуб скрипит: Что там за сук?

Дятел клювом постучал,

*поглаживание ладонями*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал.

### Пальчиковая игра «Пирожки»

Раз, два, три, четыре –

*сжимают и разжимают пальцы*

Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружки

*трут круговыми движениями ладони друг о*

И слепили пирожки,

*друга*

Пирожки с начинкой:

*поочередно хлопают одной ладонью сверху*

Сладкою малинкой,

*по другой*

Морковкой и капустой,

Очень – очень вкусной.

Из печи достали –

*протягивают обе руки вперед, разведя их*

Угощать всех стали,

*чуть в стороны*

Пахнет в доме пирогами.

Вот и гости. Все с цветами.

## **Блок № 5**

### Гимнастика для глаз по методу Г.А.Шичко

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

#### **1. Пальминг**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) - на переносице, как мостик очков. Ладонки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

#### **2. Вверх-вниз, влево-вправо**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

#### **3. Круг**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

#### **4. Квадрат**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

#### **5. Покорчим рожи**

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.)

#### **6. Рисование носом**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой занятия).

#### **7. Раскрашивание**



Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь. Не допуская пробелов.

### **8. Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем - правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести их вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

### **9. Буратино**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

### **10. Часики**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

## **Блок № 6**

### **Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает благотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений на развитие слуха, которые педагог может дать детям на физминутке:

Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.

Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек — отпустили, нажали, отпустили.

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили. Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.

Сделали веточку из безымянного и указательного пальцев, засунули туда свои ушки и — вверх-вниз, вверх-вниз — так, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько массировались.

Начинаем дергать себя за ушки — сначала 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем вверх тоже 20 раз. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько ее помассируйте. Потяните ушки в сторону - 20 раз.

Теперь выгибаем их вперед, затем в обратную сторону (20 раз.).

## **Блок № 7**

### **Упражнения, корректирующие осанку**

В шестилетнем возрасте опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого процесса является осанка. Осанка — это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время занятий способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Несоблюдение гигиенических норм обучения, неправильная посадка, не соответствующие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушениям осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Серьезным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях — это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы.

Упражнения 1-10 выполняются стоя:

### **1. Ходьба**

*а) на месте;*

*б) на носках, руки вверх;*

*в) на пятках, руки за голову.*

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идем на пятках.

### **2. Котик**

Лучик котика коснулся.

Котик сладко потянулся.

### **3. Самокоррекция**

*Построиться в колонну. Раз — посмотреть налево: два смотреть направо.*

*Подравняться.*

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка — высший класс!

### **4. Ёлочки**

*«Ели» - стоя на носках, руки вверх.*

*«Елки» - руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.*

*«Елочки» — присесть, руки вперед.*

*Следить за спиной, спина прямая.*

Есть в лесу три полочки.

Ели-елки-елочки. Лежат на елях небеса,

На елках — птичьи голоса,

Внизу на елочках — роса.

### **5. Кузнечики**

*Спина прямая, руки на поясе.*

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок!

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко!

Прыгай на носках легко!

### **6. Аист**

*Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене. И так же плавно опускают. Следить за спиной.*

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*Аист отвечает:*

—Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

### **7. Зимняя зарядка**

*Следить за положением туловища и рук.*

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а йотом

Шаг на месте, не спеша.  
Как погода хороша!  
Не боимся мы пороши,  
Ловим снег — хлопок в ладоши.  
Руки в стороны, по швам.  
Хватит снега нам и вам. Мы теперь метатели,  
Бьем по неприятелю.  
Размахнись рукой — бросок!  
Прямо в цель летит снежок.

### **8.В лесу**

*Ноги слегка расставить. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед.*

Мы шли, шли, шли.

Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли.

*Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод (черничка, голубичка, ежевичка и т. д.).*

Мы шли, шли, шли,

Наконец, домой пришли.

### **9.Гуси шипят**

*Исходное положение (и. п.) — ноги врозь, руки за спину.*

*— наклон вперед, голову поднять, сказать: «Ш-ш-ш».*

*— и. п.*

*— снова наклон, руки в стороны — назад.*

*— и. п.*

*Упражнение повторить 5 раз.*

### **10. Оглянись**

*И. п. — ноги слегка расставить, руки за голову.*

*1-2 — поворот вправо, хлопнуть по левой пятке правой рукой, сказать «хлоп».*

*3-4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.*

### **11. Равновесие**

*Педагог предлагает детям проверить свою осанку. Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.*

*Ребенок садится прямо, распрямляет плечи, кладет себе на голову книгу или тетрадь.*

*Стараясь удержать предмет на голове, считает до десяти.*

### **12. Аэробные упражнения**

а) *И. п. — стоя, руки к плечам.*

*1-2 — подъем на носки, руки вверх, вдох.*

*3-4 — и. п., выдох.*

*При выполнении тянуться вверх.*

б) *И. п. — стоя, руки на поясе.*

*1-2 — отвести руки назад, соединяя лопатки, вдох.*

*3-4 — и. п., выдох.*

*При выполнении напрягать мышцы спины.*

в) *И. п. — стоя, руки в стороны, ладони вверх.*

*— поочередное сгибание ног, касаясь локтем противоположного колена, вдох.*

*— и. п., выдох.*

*Следить за сохранением прямого положения корпуса, руки не опускать, опорную ногу не сгибать.*

### **13. Ехали**

*Упражнение выполняется сидя. Спина прижата к спинке стула. С помощью рук дети изображают транспорт, на котором едут.*

На лошадке ехали,

До угла доехали.

Сели на машину,

Налили бензину.  
На машине ехали,  
До реки доехали.  
Трр! Стоп! Разворот!  
На реке — пароход.  
Пароходом ехали,  
До горы доехали.  
Пароход не везет,  
Надо сесть в самолет.  
Самолет летит,  
В нем мотор гудит: «У-у-у!»

## **Блок № 8**

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

Развитие стопы протекает достаточно интенсивно. Соотношения уплощенных и нормальных стоп зависит от пола и возраста. В дошкольном возрасте плоские и уплощенные стопы встречаются в среднем у 30% мальчиков и 20% девочек, при этом уплощение левых стоп наблюдается чаще, чем правых. Взрослых всегда должны настораживать жалобы ребенка на боли в ногах при относительно небольших нагрузках, при ходьбе или стоянии.

*Для профилактики плоскостопия предлагаются упражнения, которые можно выполнять как сидя, так и стоя.*

**1. Массаж ступни** (*Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.*)

**2. «Балерина»** (*Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.*)

**3. Поочередное поднятие носков и пяток**

**4. Поочередное разведение носков и пяток**

**5. На пляже** (*Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.*)

**6. Нарисуй кружок** (*Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.*)

7. а) **Цапля** (*Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.*)

б) **Мыши** На носочках ходят мыши, так, чтоб кот их не услышал.

**8. Слон Стоя.** (*Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.*)

**9. Котенок**

а) *Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.*

б) *Котенок бежит. Бег на носочках.*

в) *Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.*

**10. Медвежонок** (*Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.*)

**11. Веселые ножки** (*Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.*)

**12. Пружинки**

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки.

Ноги расслабились! (*Педагог показывает движения.*)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

*Дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу.*

Ты носочки опускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай.  
Нет пружинок - отдыхай!

*Повторить 3 раза.*

## Приложение №2

### Блок. Подвижные игры

II младшая группа

#### **1. Беги к флажку**

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3-4 раза. **Указания.** Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он переключает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу "стой" все игроки должны остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.

#### **2. Бегите ко мне**

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: "Бегите ко мне, все, все бегите ко мне!" Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: "Бегите ко мне!" Игра повторяется 4-5 раз. На слова воспитателя "Бегите домой!" малыши бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов "Бегите ко мне!", нельзя толкаться и мешать друг другу.

**Указания.** Желающих играть можно разделить на 2 небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале ребенок может занимать любой стул, постепенно дети приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных местах комнаты.

#### **3. Воробьишки и кот**

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одному сторону площадки. Это воробьишки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. "Воробьишки полетели", - говорит воспитатель. Воробьишки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробьишков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5-6 раз.

**Указания.** Следить, чтобы дети мягко приземлились, спрыгивая на носки и сгибали колени.

#### **4. Заинька** (игра с пением, слова и музыка народные)

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

*Заинька, топни ножкой,*

*Серенький, топни ножкой,*

*Вот так, этак топни ножкой!*

*Вот так, этак топни ножкой!*

Дети топают ножкой, руки на поясе.

*Заинька, бей в ладоши,*

*Серенький, бей в ладоши,*

*Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)*

Дети хлопают в ладоши.

*Заинька, повернись,*

*Серенький, повернись,*

*Вот так, этак повернись! (2 раза)*

Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.

*Заинька, 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.

**Указания.** 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 зайчики выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет:

*Заинька, выбирай,*

*Серенький, выбирай,*

*Вот так, этак выбирай! (2 раза)*

Ребенок выбирает другого зайчика, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей.

#### **5. Зайцы и волк**

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.

Воспитатель произносит:

*Зайки скачут скок, скок, скок*

*На зеленый на лужок,*

*Травку щиплют, слушают,*

*Не идет ли волк.*

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 3-4- раза.

**Указания.** Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

#### **6. Лохматый пес**

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки.

Остальные малыши гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

*Вот лежит лохматый пес,*

*В лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит,*

*Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим.*

*И посмотрим, что-то будет.*

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.

### **7. Мыши в кладовой**

Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50-40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5-6 раз.

**Указания.** Подлезая под веревку, ребенок должен наклоняться пониже, чтобы не задевать ее.

### **8. Найди свое место (домик)**

Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал "найди свое место (домик)" они возвращаются на свои места.

**Указания.** Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

### **9. Найди свой цвет**

Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу "идите гулять" малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: "Найди свой цвет!" - дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5-6 раз).

**Указания.** После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

### **10. Не боимся мы кота**

Выбирает водящий - он будет котом, все остальные участники мыши.

Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

*Мышки, мышки, выходите,*

*Порезвитесь, попляшите,*

*Выходите поскорей,*

*Спит усатый кот-злодей!*

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

*Тра-та-та, тра-та-та,*

*Не боимся мы кота!*

По сигналу ведущего: "проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать. Те, кого кот запяпнает (коснется рукой), становятся его добычей.

По второму сигналу ведущего: "Уснул кот!" - играющие вновь подходят к водящему, который

вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей.  
После трех выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

### **11. Огуречик**

Выбирают из играющих детей Огуречик и Мышку. Все становятся в круг, Огуречик в центре круга. Дети идут по кругу со словами:

*"Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик.  
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет."* -

Руку под локоток и грозят пальцем.

С окончанием слов мышка ловит огуречик.

### **12. Одуванчики**

*По краешку канавки*

*На травяном диванчике*

*Веселою гурьбою*

*Расселись одуванчики*

*Тут и солнышко взошло,*

*Покатилось мячиком.*

*Идет красно солнышко,*

*Где же одуванчики.*

Дети - одуванчики в желтых шапочках бегают под музыку или звучание бубна. С окончанием музыки они бегут к стульям.

Ведущий произносит текст, после чего идет искать одуванчики, которые закрывают руками лицо, прячутся.

Ведущий: *Желтый одуванчик,*

*Я тебя сорву.*

*Желтый одуванчик*

*Спрятался в траву.*

Ведущий уходит. Игра начинается снова.

### **13. По ровненькой дорожке**

Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки.*

*Раз-два, раз-два,*

*По камешкам, по камешкам,*

*По камешкам, по камешкам...*

*В яму - бух!*

При словах "По ровненькой дорожке" дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: "По камешкам, по камешкам" - они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова "В яму - бух!" присаживаются на корточки. "Вылезли из ямы", - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке.*

*Устали наши ножки,*

*Устали наши ножки.*

*Вот наш дом -*

*Здесь мы живем.*

По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом - на скамейке, за проведенной чертой и т.д.).

**Указания.** Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной



ноге и т.п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

#### **14. Поезд**

Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - паровоз, остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. "Поезд подъезжает к станции", - говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место- находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например поезд останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т.п.

#### **15. Птичка и птенчики**

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свой домик - гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т.п.). Малыши, сидя на корточках, изображаются птенчиков в гнездышках, воспитатель - птичку. На слова "Полетели - полетели!" птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя "Полетели домой!" птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома - там больше корма.

#### **16.Трамвай**

Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т.е. одни держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если цвет по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

**Указания.** Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. При небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивать остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

#### **17. Что спрятано ?**

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3-5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: "Посмотрите!" Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель говорит о них вслух. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разного цвета. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает

предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

## Приложение №3

### **Блок дыхательная гимнастик**

#### Комплекс №1

«Воздушный шар» (дыхание животом, нижнее дыхание)

И.п. – стоя, обе ладони на животе. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот.

1 – медленный вдох, живот раздувается как шар

2 – медленный выдох – живот медленно втягивается (4-10 раз)

#### «Дыхание одной ноздрей»

И.п. – стоя, туловище выпрямлено.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох

2 – открыть правую ноздрю, а левую закрыть – максимальный выдох

3-4 – то же другой ноздрей (3-6 раз)

#### «Насос»

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища

1 – вдохнуть

2 – наклон в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх – при этом громко произносим звук -с-.

3-4 – в другую сторону (6-8 раз)

«Задержка дыхания» – улучшение микроциркуляции легочной и других тканей.

1 – полный вдох – задержка на счет

2 – полный выдох (3 раза)

«Пузырь»

Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

1 – глубокий вдох

2 – удлинённый выдох со звуком -ш-.

Раз, два, три, четыре

Мы посуду перемыли.

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбил.

«Ладони» (по Стрельниковой)

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

1 – резкий вдох – напрячь мышцы плечевого пояса, руки в кулак, вдох через нос.

2 – плавный выдох через рот – расслабить мышцы рук, плечевого пояса (4 раза)

«Погонщик» (по Стрельниковой)

И.п. – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти плотно прижаты к поясу, пальцы в кулак.

1 – энергичный вдох – руки вперед, пальцы разжать и широко развести в стороны

2 – выдох – медленно вернуться в исходное положение (3 раза)

Дыхание одной ноздрей способствует укреплению дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Дыхание попеременно влияет на функцию мозга.

Звуковая гимнастика улучшает метаболические процессы и клеточный обмен за счет звуковой вибрации. Улучшает микроциркуляцию в области альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, расслабляет мускулатуру бронхов.

Звуковой комплекс выполняет функцию вибродренажа.

В основе дыхательной гимнастики по Стрельниковой заложен очень энергичный вдох, который должен происходить через нос, при этом активизируется функционирование диафрагмы. Выдох же произвольный. 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. При регулярном выполнении улучшается осанка, мышцы, поддерживающие грудную клетку, становятся упругими и эластичными.

