

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25»**
636039 Томская область, г. Северск, ул. Куйбышева, 13а,
тел. (8-3823) 52-92-02, e-mail: mbdou-ds25@seversk.gov70.ru, сайт: <http://ds25.seversk.ru>

Принята на педагогическом совете
Протокол № _1_ от «31» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №25»
Приказ от «31» 08 2023 г. № 03-04/139.1

Документ подписан электронной подписью
Деева Елена Владимировна
Сертификат 7692BC1A56B1E91837E433507170891162D07656
Действует с 29.09.2022 до 23.12.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

возраст воспитанников: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Автор программы:
Бебякина Елена Сергеевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Оглавление

| | |
|---|--------------|
| 1. Пояснительная записка | С.3 |
| 1.1. Актуальность Программы | С.3 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | С.4 |
| 1.3. Ожидаемые результаты | С.5 |
| 1.4. Отличительные особенности Программы | С.6 |
| 1.5. Оценка эффективности реализации программы | С.6 |
| 2. Учебный план | С.7 |
| 3. Содержание программы | С.8 |
| 4. Методическое обеспечение | С.9 |
| 5. Условия реализации Программы | С.9 |
| 6. Использованная литература | С.10 |
| 7. Приложение № 1 | С.11 |
| 8. Приложение № 2 | С. 31 |

1. Пояснительная записка

С каждым годом медицинские работники выявляют все большее количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), детей с ослабленным зрением, нарушением координации движений и ожирением.

На общем фоне увеличения количества детей с теми или иными заболеваниями одно наибольший удельный вес составляет патология ОДА (Н.П. Бурэ, О.М. Евдокимова, Р.Б. Стеркина).

В нашей дошкольной организации, в ходе ежегодного обследования врачом-хирургом детской поликлиники выявляются дети, имеющие нарушения ОДА: искривленную осанку и плоскостопие. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях детского сада.

Работа по формированию правильной осанки тесно связана с предупреждением плоскостопия, ведь нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяет рессорные функции позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности нервной, сердечно - сосудистой и дыхательных систем.

Между дыхательной системой (ДС) и аппаратом движения существует тесная физиологическая и функциональная связь. Мышечная деятельность – главный фактор, изменяющих функционирование органов дыхания в нормальных условиях. В связи с этим в детском саду предусматривается целый ряд комплексных оздоровительных и профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, включая формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

1.1. Актуальность программы

В настоящее время разработано очень много пособий и методик физкультурно-оздоровительной направленности в работе с детьми дошкольного возраста, которые находят успешное применение в дошкольных учреждениях.

Программы: «Сибирячок», «Растим детей здоровыми», «Радуга», «Старт», «Детство».

МБДОУ «Детский сад № 25» (корпус №3) – это дошкольное образовательное учреждение для детей с речевой патологией (общее недоразвитие речи, заикание, нарушение слуха, дизартрия). Помимо речевых нарушений они имеют целый ряд сопутствующих заболеваний (хронический тонзиллит, нарушение осанки, плоскостопие, аденоиды, бронхиальная астма и т.д.). Такая патология дает общую соматическую ослабленность. Дети часто болеют, работоспособность отстает от возрастной нормы, им часто присуще отставание в развитии двигательной сферы, что выражается в плохой координации сложных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

Для решения задач коррекции физического развития воспитанников и методического, информационного сопровождения родителей по данным вопросам, был организован кружок физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок». Основой содержательной деятельности кружка является такая организация лечебной и профилактической работы с семьями воспитанников, которая помогает не только предупредить возникновение серьезных отклонений, но и исправить уже имеющиеся.

В основу методологических подходов положена ведущая деятельность дошкольников - игра. Игровое наполнение совместной деятельности позволяет ребенку, имеющему предрасположенность к тому или иному заболеванию ощутить себя равноправным членом коллектива, с одной стороны. И, с другой стороны, в ходе коррекционных мероприятий, которые проводятся в игровом формате, овладеть теми

навыками, использование которых в повседневной жизни обеспечит полноценное проживание ребенком периода детства и успешную дальнейшую социализацию.

Программа утверждена на педагогическом совете и рекомендована к реализации.

Программа «Здоровый ребенок» рассчитана на 1 год (с сентября по май) и предназначена для детей 5 -7 лет.

По результатам медицинского обследования воспитанников, родители заключают договор на оказание платной оздоровительной (лечебной) услуги с дошкольной организацией.

Группа для занятий комплектуется на основании медицинской диагностики (лор, хирург, фтизиатр) и занимаются в ней дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, заболеваниями дыхательной системы и часто болеющие дети. В случае устранения дефекта или подтверждения диагноза за период реализации программы, ребенок либо завершает занятия, либо продолжает их в течение следующего года в повторном цикле.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам не совершенно. Позвоночный столб ребенка чувствительный к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массы тела, а так же при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжести) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

Так же в этом возрасте наблюдается незавершенность строение стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления у детей плоскостопия, причиной которой может стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по прежнему слабо развиты мелкие мышцы, особенно кистей рук. В этом возрасте они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основы навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточности подвижности нервной системы.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей у дошкольников значительно уже, чем у взрослых, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеванию органов дыхания.

1.2.Цели и задачи Программы

Учитывая все вышесказанное, трудно переоценить такой вид деятельности с детьми, который позволяет, в конечном итоге, добиться **главной цели** качественное улучшение здоровья детей.

Для достижения этой цели необходимо решить ряд задач:

Оздоровительные:

- способствовать функциональному развитию органов и систем организма;
- содействовать формированию гармоничного телосложения;
- развивать и укреплять мышечную систему, повышать общую и силовую выносливость мышц;
- осваивать технику диафрагмально–реберного дыхания, развивать подвижность грудной клетки.
- повышать физическую работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды.

Образовательные:

- развивать и совершенствовать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- формировать элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене, валеологии, технике выполнения отдельных упражнений у детей и их родителей.

Воспитательные:

- формировать привычку заботиться о своем здоровье и осознанную потребность в занятиях физическими упражнениями у детей и родителей;
- способствовать развитию воли, целеустремленности, позитивных качеств характера;
- способствовать формированию положительного эмоционального отношения родителей и детей к здоровому образу жизни.

1.3. Ожидаемые результаты

В ходе реализации задач программы и проведения циклов оздоровительной физкультуры предполагается достижение следующих результатов:

- улучшилось качественное состояние здоровья ребенка;
- ребенок имеет представление и владеет элементарными навыками самооздоровления;
- произошло укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, мышечного корсета, увеличилась подвижность грудной клетки;
- сформированы элементарные представления технике выполнения отдельных упражнений у детей и их родителей;
- развита мелкая и крупная моторика, ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью Программы является то, что, не смотря на важность поставленных задач:

- игра остается основной формой организации совместной деятельности;
- при отработке определенных навыков ребенку предоставляется право выбора любимых игровых упражнений, любимых тренажеров и массажеров;
- родители являются обязательными участниками образовательного и оздоровительного процесса.

Данный подход позволяет поддерживать детскую инициативу и дает воспитанникам право выбора, что соответствует требованиям ФГОС ДО.

1.5. Оценка эффективности реализации программы

Оценить достижения ребенка по результатам прохождения курса лечебной физкультуры позволяет медицинская диагностика (динамометрия, спирография, плантография, консультация хирурга-ортопеда), которую совместно с инструктором проводят медицинские работники дошкольной организации. Обязательным условием данного диагностирования является присутствие (разрешение) родителей для проведения данной процедуры..

Уровень развития физических качеств по возрасту (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация) определяется по компьютерной тест – программе «Физкультурный паспорт», разработанными специалистами по оздоровительной физической культуре и спорта МГФСО, Московского Комитета образования, ВНИИФК (приложение к Программе № 2)

Кроме диагностических процедур, проводимы специалистами, наблюдения за ребенком в спонтанной и специально организованной деятельности проводятся в повседневной жизни воспитателями группы и по заданию инструктора родителями воспитанников в семье. Данные наблюдений заносятся в карты наблюдений детского развития и позволяют фиксировать индивидуальную динамику для дальнейшей разработки перспективы развития каждого ребенка.

2. Учебный план

| Сентябрь | |
|-----------------|------------|
| Комплекс № 1 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 2 | 3-4 неделя |
| Октябрь | |
| Комплекс № 3 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 4 | 3-4 неделя |
| Ноябрь | |
| Комплекс № 5 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 6 | 3-4 неделя |
| Декабрь | |
| Комплекс № 7 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 8 | 3-4 неделя |
| Январь | |
| Комплекс № 9 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 10 | 3-4 неделя |
| Февраль | |
| Комплекс № 11 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 12 | 3-4 неделя |
| Март | |
| Комплекс № 13 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 14 | 3-4 неделя |
| Апрель | |
| Комплекс № 15 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 16 | 3-4 неделя |
| Май | |
| Комплекс № 17 | 1-2 неделя |
| Комплекс № 18 | 3-4 неделя |

3. Содержание Программы

1. Разнообразные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставным шагом боком, скрестным шагом, «Змейкой», со сменой направления движения, гимнастическим шагом, с высоким поднимания бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, по силуэтным дорожкам, по колючей дорожке, по канату приставным шагом прямо или боком, проход через сухой бассейн, «Пингвином», с заданием: 2 шага обычно, два на носках; 2 шага обычно, два шага на пятках, с перекатом с пятки на носок, по ребристой доске и т.д.);

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) включает в себя: дыхательные упражнения, корригирующие упражнения, прыжки, упражнения для глаз, упражнения с предметами (с гимнастической палкой, мячом, платочком, веревочкой) и без предметов.

3. Корригирующие подвижные игры.

4. Дыхательные упражнения (с произношением звуков на выдохе, диафрагмальное дыхание);

5. Профилактический и корригирующий массаж (массажи для стоп: «Счеты», «Полусферы», «Морские камушки», резиновый коврик, самомассаж лица, ушей, стоп).

6. ОВД: ползание, лазанье для укрепления верхнего плечевого пояса; на равновесие – ходьба с мешочком на голове, по гимнастической скамейке с мешочком или «Шапочкой», ползание с мешочком на спине; упражнения на пресс, «Лодочка», «Бревнышко»; ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине и т.д.

7. Упражнения с тренажером «Бабочка» на руки и ноги.

8. Ходьба по силуэтным дорожкам (6 штук).

9. Элементы артикуляционной гимнастики («Лошадка», «Трубочка» и т.д.).

4. Методическое обеспечение Программы

Основной формой организации профилактического и лечебного воздействия являются фронтальные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью от 30 до 40 минут во второй половине дня. Наполняемость группы составляет 10 - 15 детей.

Комплекс меняется через две недели (4 занятия один комплекс).

Исходя из оснащения спортивного зала, запросов родителей и состояния здоровья, посещающих наш детский сад, была разработана программа, адаптированная для определенного контингента детей.

Структура занятий общепринятая: вводная часть (4 -6 минут), основная (20 – 25 минут) и заключительная (3 -5 минут).

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В водную часть входят: разнообразные виды ходьбы и бега, корригирующие подвижные игры, дыхательные упражнения.

Основная часть способствует достижению оптимального уровня работоспособности. Это – общеразвивающие упражнения, Основные виды движения, работа с тренажерами, дыхательные упражнения с произношением на выдохе, корригирующие подвижные игры.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Это – разнообразная ходьба, силуэтные дорожки, профилактический и корригирующий массаж, элементы артикуляционной гимнастики.

Одним из важнейших направлений работы инструктора в настоящее время становится организация совместной деятельности и установление партнерских отношений с родителями воспитанников. Только в данном случае можно рассчитывать на положительные результаты в деле профилактики и коррекции здоровья детей.

В данном направлении инструктором по физической культуре осуществляется сопровождение, главной задачей которого является доведение до родителей необходимой информации о тех отклонениях в здоровье, которые имеются у детей, а именно проведение индивидуальных и групповых консультаций (в соответствии с диагнозом) и мастер-классов, в ходе которых родители осваивают коррекционные комплексы, например «Тайная сила рук», «Моя правильная осанка», «Нет плоскостопию!» и др.

Родители являются полноправными субъектами образовательных отношений, что дает им право регулярного участия в работе кружка.

После прохождения определенного цикла занятий с родителями проводятся промежуточные собеседования о состоянии здоровья ребенка в присутствии медицинского работника, в ходе которых корректируются подходы к устранению дефекта.

Важным событием в образовательном процессе является организация совместных праздников, досугов и физкультурных развлечений, где родители имеют возможность увидеть достижения ребенка и принять в них участие.

Обязательной составляющей деятельности руководителя кружка является осуществление взаимодействия с воспитателями, которые выполняют рекомендации инструктора по исправлению дефектов и профилактике заболеваний в повседневной

работе с детьми в ходе утренней гимнастики, физминуток, гимнастики после дневного сна и при организации двигательной активности во время прогулок.

В функционал инструктора по физической культуре также входит обязанность просветительской деятельности в данном направлении всего педагогического персонала, которая проводится в режиме педагогических советов, мастер-классов, консультаций.

Сценарии совместной деятельности построены пообщепринятой структуре и учитывают психофизиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Методы и приемы обучения:

- предметная наглядность;
- наглядно-слуховые приемы;
- игровой прием;
- вербальный прием;
- словесный прием: образно-сюжетный рассказ, объяснения и пр.

5. Условия реализации Программы

Материально-технические:

Занятия проходят в спортивном зале, где имеется оборудование:

- гимнастическая стенка;
- скамейки разной высоты и ширины;
- ребристая доска;
- силуэтные дорожки 6 штук);
- веревочки;
- гимнастические палки;
- мешочки с песком 200гр.;
- спортивные и массажные мячи;
- массажеры для стоп «Счеты»;
- массажеры для стоп «Полусферы»;
- массажные коврики «Морские камушки»;
- массажер- веревочки;
- скакалки;
- массажер «колючая дорожка»;
- резиновые коврики;
- обручи;
- сухой бассейн;
- платочки;
- тренажеры «Бабочка»;
- музыкальный центр.

Кадровые

Занятия ведет инструктор по физической культуре высшей категории, имеющая квалификацию инструктора лечебной физической культуры, Свидетельство № 1969 от 05 июля 1992г., прошедшая курсы повышения квалификации по направлению «Коррекционно-оздоровительная работа и ЛФК в ДОУ» при СГМУ (1996г.) и ТГПУ (2005г.).

6. Использованная литература

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.- М.: 1986г.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат.- М.: 2003г.
3. Г.П.Малахов. Движение, Дыхание, Закаливание.- С-Пб.: 1999
4. Дошкольное воспитание. 03/2006г. Е.Подольская. Лечебная гимнастика. Утренняя гимнастика для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.
5. Исаева С.А. Физкультминутки в начальной школе.- М.: 2005г.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста.- М.: 1978г.
7. Красникова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушения осанки.- С-Пб.: 1999г.
8. Кривоногова Т.С., Матвеева Л.А., Шифанова Р.А., Ландарина Т.А. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки./ Методические рекомендации.- Т.: 2000г.
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных оздоровительных учреждениях/ пособие для медработников и воспитателей.- М.: 2002г.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М.: 2001г.
11. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений.- М.: 2000г.
12. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей.- М.: 2005г.
13. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 304с.
14. Реабилитация детей с бронхиальной астмой/ методическое пособие.- Т.: 1993г.
15. Справочник по детской лечебной физкультуре/ под ред. М.И. Фонарева. – М.: 1983г.
16. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/[С.О.Филиппова, О.А.Каминский, Г.Г.Лукина и др.]; под ред. С.О.Филипповой. – 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304с.
17. Учебник инструктора по лечебной физической культуре.- М.: 1980г.
18. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях.- М.: 1983г.



Комплексы упражнений

КОМПЛЕКС № 1

I. Построение, проверка равенения и осанки. Ходьба в колонне по одному, на носках. Прыжки на скакалке на одной и обеих ногах.

II. Комплекс ОРУ

| | | |
|---|-----------|--|
| <p>1). «Каток» И.п. – сидя на стуле. Катание мяча или скакалку сначала одной, затем другой ногой.</p> | 5-8 раз | |
| <p>2). «Буксир» И.п. – сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную на полу салфетку, на которой лежит какой – либо груз, сначала одной, затем другой ногой.</p> | 5 – 8 раз | Не отрывать пятки в течение выполнения всего упражнения |
| <p>3). «Маляр» И.п. – сидя на полу с вытянутыми ногами. Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену).</p> | 5 – 8 раз | Колени выпрямлены |
| <p>4). «Сборщик» И.п. – сидя с согнутыми коленями. Собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить тоже. Затем без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.</p> | По 2 раза | |
| <p>5). «Художник» И.п. – сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом зажатый пальцами ноги. Рисовать на листке бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.</p> | По 2 раза | Сначала одной ногой, затем другой |
| <p>6). «Гусеница» И.п. – сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног. Подтягивать пятки вперед до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить – имитация движения гусеницы.</p> | 5 – 6 раз | Пятки прижимать к пальцам Обеими ногами одновременно |
| <p>7). «Кораблик» И.п. – сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая подошву ног друг к другу. Постепенно выпрямит колени, придать ступням форму кораблика.</p> | 5 – 8 раз | |
| <p>8). «Дворник» И.п.- сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.</p> | 5 – 8 раз | Пятки не отрывать |
| <p>9). «Мельница» И.п. – сидя на полу, ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях.</p> | 5 – 8 раз | |
| <p>10). «Автоматическая дверь» И.п. – стоя. Разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.</p> | 5 – 8 раз | |

| | |
|--|--|
| <p>11). «Барабанищик» И.п. – сидя на полу, колени согнуть. Стучать по полу только пальцами ног, не касаясь пятками.</p> | <p>В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются</p> |
|--|--|

III. Ходьба на пятках, массажерына выбор детей.

КОМПЛЕКС № 2

| Содержание упражнения | Дозировка темп | Методические указания |
|--|--|---|
| <p>I. Ходьба (различные варианты)</p> <p>Принять правильную осанку лежа на ковре</p> <p>Лежа на ковре: руки через стороны вверх, ладони скользят по ковру – вдох; и.п.- выдох И.п.- то же, руки вниз – в стороны. 1- левую (правую) ногу в сторону, пятка скользит по ковру; 2,4- и.п.</p> | <p>1 – 2 мин средний</p> <p>1 – 2 мин медленный</p> <p>3 -4 раза средний</p> <p>3 – 4 раза каждой ногой</p> | <p>Следить за правильностью и красотой осанки движений С открытыми и закрытыми глазами, плечи вверх не поднимать Затылок и ягодицы прижаты к ковру</p> <p>Сохранять правильную осанку</p> |
| <p>II. Комплекс ОРУ</p> <p>1. И.п.- лежа на спине (валик в грудном отделе). 1,3 – согнуть левую (правую) ногу, прогнуться в грудном отделе; 2,4- и.п.</p> <p>2. И.п.- то же, руки вперед. 1,3- руки вверх, потянуться, прогнуться в грудном отделе – вдох; 2,4- и.п.- выдох.</p> <p>3. И.п.- то же, руки в стороны. «Велосипед»</p> <p>4. И.п.- то же, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3- поворот туловища вправо (влево), соединить ладони – выдох; 2,4- и.п.- вдох.</p> <p>5. И.п.- то же, одна нога согнута и стоит на полу. 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе прямой ногой.</p> <p>6. И.п.- то же. 1,3- сгруппироваться – выдох; 2- поворот на правый (левый) бок, выпрямить ноги и руки, прогнуться – вдох.</p> <p>7. И.п.- лежа на боку, одна рука под голову, другая придерживает туловище спереди. 1- поднять ногу вверх; 2- присоединить другую; 3- опустить ноги; 4- расслабиться.</p> | <p>4 -6 раз каждой ногой средний</p> <p>6 – 8 раз средний</p> <p>10-12 раз каждой ногой 3 – 4 раза в каждую сторону средний</p> <p>6 – 8 раз каждой ногой медленный</p> <p>6 раз в каждую сторону средний</p> <p>3 – 4 раза на каждом боку средней</p> | <p>Выполнять сгибание и разгибание во всех суставах нижних конечностей, дыхание произвольное. Можно выполнять согнутыми в коленях ногами</p> <p>Дыхание произвольное. Полная амплитуда движений. Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Дыхание произвольное, полная амплитуда движений.</p> <p>Стараться удерживать туловище точно на боку.</p> <p>Туловище и ноги на одной линии, дыхание произвольное</p> <p>Растянуть мышцы, сильно не</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>8. И.п.- лежа на животе, положить пальцы одной руки на пальцы другой, подбородок на пальцы. 1,3- правую (левую) прямую ногу поднять вверх, одновременно отвести назад левую (правую) ногу; 2,4- и.п.</p> <p>9. И.п.- то же. Плавание «брассом».</p> <p>10. И.п.- то же. Поколачивание пятками по ягодице.</p> <p>11. И.п.- то же, руки вдоль туловища. 1,3- прогнуться – вдох; 2,4- и.п.- выдох.</p> <p>12. И.п.- то же. 1,3- отвести правую (левую) ногу назад; 2,4- и.п.</p> <p>13. И.п.- то же, подбородок на тыльной стороне кистей. 1,3- поднять плечи, голову, руки на пояс, соединить лопатки; 2,4- и.п.</p> <p>14. И.п.- лежа на спине. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>15. И.п.- стоя на четвереньках. «Проползти под забором».</p> <p>16. И.п.- то же. 1,3- руки вперед, в сторону и за голову, прогнуться; 2,4- и.п.</p> <p>17. И.п.- лежа на спине, расслабиться и повторить слова: Проверочка осанки. Хватить спинушку тянуть, Надо лечь и отдохнуть. Ну-ка правильно лежу? Я на это погляжу: Лежат ровно пяточки, Плечики лопаточки. Спинка ровная, прямая, А могла быть кривая.</p> | <p>6 – 8 раз средний</p> <p>3 – 4 раз средний</p> <p>10 – 12 раз средний</p> <p>6 – 8 раз средний</p> <p>6 – 8 раз каждой ногой средний</p> <p>8 раз медленный</p> <p>2 – 3 раза медленный</p> <p>4 – 6 раз средний</p> <p>4 – 6 раз каждой рукой средний</p> | <p>прогибаться</p> <p>Туловище приподнять. Удерживать туловище на счет 2 – 10.</p> <p>Смотреть на потолок</p> <p>Дыхание произвольное, нога прямая</p> <p>Дыхание произвольное, сильно не прогибаться</p> <p>Расслабиться</p> <p>Подбородком и грудью стараться коснуться пола Смотреть вперед</p> |
| <p>III. Ходьба, руки на поясе, лопатки отведены назад. И.п.- стоя, поднять плечи вверх, отвести назад, опустить вниз, расслабиться</p> | <p>30 сек- 1 мин 3- 4 раза медленный</p> | <p>Контролировать себя, глядя в зеркало Осуществлять круговые движения в плечевом суставе</p> |

КОМПЛЕКС № 3

I. Построение, проверка равнения и осанки.

Подвижная игра «Встань прямо».

Взрослый объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную осанку, взрослый исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по залу и 1,5-2 минут бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо», принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы взрослым.

Методические указания:

1. Взрослый должен знать индивидуальные особенности естественной стойки каждого ребенка.

2. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 секунд.

3. Одежда взрослого во время игры – тренировочный костюм.

Дыхательные упражнения:

«Трубач» И.п.- о.с. 1,3-поднимание кистей рук вверх, сжать кулаки к лицу друг перед другом – вдох; 2,4- и.п.- выдох с произношением «п-ф-ф»

«Жук» И.п.-о.с. 1,3- руки через стороны вверх- вдох; 2,4- и.п. – выдох с произношением «ж-ж-ж»

II. Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой.

| | | |
|---|-------------------|---|
| 1). И.п.- пятки вместе, носки врозь, гимнастическая палка внизу. 1,3- палка вверх, встать на носки; 2,4- и.п. | 5-8 раз | Пятки друг от друга не отрывать |
| 2). И.п.- ноги на ширине плеч, палка вперед. 1,3- поворот туловища вправо (влево); 2,4- и.п. | 5-8 раз | Руки прямые Палка на уровне плеч |
| 3). И.п.- ноги на ширине плеч, палка внизу. 1,3- наклон туловища вперед, палкой задеть носки ног; 2,4- и.п. | 5-8 раз | Ноги прямые |
| 4). И.п.- лежа на спине, палка сверху. 1,3-сесть, палку вперед; 2,4-и.п. | 5-8 раз | Ноги не отрывать Без помощи рук |
| 5). И.п.- то же. 1-3 – ногами задеть пол за головой; 4- и.п. | 5-8 раз | В медленном темпе Руки не отрывать от пола |
| 6). И.п.- лежа на животе, ноги вместе, палка вперед. 1-3- палку и ноги поднять вверх; 4- и.п. | 5-8 раз | «Лодочка» Ноги прямые Руки прямые |
| 7). И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на палке, упор руками сзади. Катание ступнями палку. | 30 сек 1 минут | От носок до пяток 1-2 неделя |
| 8). И.п.- стоя на палке, руки на поясе. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом вправо и влево | 30 сек 1 минут | Пальцами, пятками «Каблучки», серединой стопы) 3-4 неделя |
| 9). И.п.- о.с., руки на поясе, палку на полу. 1,3- прыжки через палку вперед; 2,4- назад в чередование с ходьбой на месте | 2 раза | |
| 10) И.п.- о.с., палка внизу. 1,3- палку вверх, правую (левую) ногу назад, в спине погнуться – вдох; 2,4- и.п.- выдох | 3-4 раза | |

Дыхательные упражнения:

«Комарик» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево) –вдох; 2,4- и.п. – выдох с произношением «с-с-с» быстро.

«Концерт животных» Детям распределяют роли животных (корова, ворона, волк и т.д.) И.п.- о.с. 1,3- вдох; 2,4-выдох с соответствующим произношением слов (му, кар, у-у и т.д.)

ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно, хват сбоку.

Дыхательные упражнения:

«Гуси шипят» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3- вдох; 2,4- наклон туловища вперед и вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе «ш-ш-ш».

«Лягушки» И.п.- упор сидя,. 1,3- упор лежа – вдох; 2,4- и.п.- выдох с произношением «ква».

Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь»

Дети стоят в шеренге, водящий становится впереди них на некотором расстоянии. Водящий говорит: «Тише едешь – дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу водящего: «Стоп!», дети останавливаются и проверяют осанку. Те, у кого осанка неправильна, возвращаются на исходную позицию. Выигрывает тот, кто первым дойдет до водящего.

III. Массаж стоп массажером «Веревочка».

КОМПЛЕКС № 4

I. Построение, проверка равнения и осанки.

Подвижная игра: «Ляг прямо».

Взрослый объясняет и показывает, как нужно правильно и ровно лежать, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильное положение, взрослый исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по залу и 1,5-2 минут бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Ляг прямо», принимают правильное положение и не двигаются до оценки их позы взрослым.

II. Комплекс ОРУ дыхательная гимнастика.

| | | |
|--|------------|--------------------------------|
| 1. «Полюби себя» И.п.- ноги на ширине плеч. 1,3- руки в стороны – вдох; 2,4- обнять себя крепко – мощный громкий выдох с произношением «Ах!». | 5-8 раз | |
| 2. «Пловец» И.п.- ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, правая рука вверх. 1-вдох; 2-4- круговые движения руками вперед – выдох | 5-8 раз | Руки прямые Выдох в воду |
| 3. «Лыжник» И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вверх – вдох; 2,4- наклон туловища вперед, руки вперед-вниз-назад –выдох с произношением «Ух!» | 5-8 раз | Ноги прямые Руки прямые |
| 4. «Лыжник спускается с гор» И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вверх – вдох; 2,4- присесть, руки вперед- вниз-назад до отказа, грудью коснуться колен – выдох с произношением «ш-ш-ш» | 5-8 раз | Голову опустить Руки прямые |
| 5. «Лягушка» И.п.- упор сидя. 1,3- упор лежа – вдох; 2,4- и.п. – выдох с произношением «ква» | 5-8 раз | Ноги вместе Ноги прямые |
| 6. «велосипед» И.п.- лежа на полу. Имитация движения езды на велосипеде. | 0,5-1 мин. | Ногу выпрямлять |
| 7. И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки с выбрасыванием ног вперед на месте с | 2 раза | Дыхание через нос |

| | | |
|-------------------------------------|----------|-------------------|
| чередованием с ходьбой на месте. | | |
| 8. И.п.- о.с. 1,3- вдох; 2,4- выдох | 3-4 раза | Дыхание спокойное |

ОВД

1. Вис на гимнастической стенке на прямых руках.
2. Ходьба с мешочком на голове враспынную.
3. ползание на четвереньках с мешочком на спине враспынную.

Подвижная игра «Автомобили»

Дети стоят в любом порядке: в кругу, в шеренге, в колонне. Каждый должен хорошо запомнить свое место – гараж. По первому сигналу (например, хлопку взрослого) все «автомобили» выезжают из гаражей и двигаются в любом направлении, по заранее условным «улицам».

В центре зала (или площадки) стоит кто-нибудь из детей – «регулировщик» - с флажком или палочкой в руках. По сигналу «регулировщика», который поднимает флажок, все автомобили останавливаются и стоя с правильной осанкой. «Регулировщик» опускает флажок – движение возобновляется.

По сигналу взрослого (несколько хлопков) «автомобили спешат в свои гаражи. Тот, кто не добежит за это время до своего гаража, или спутает гараж, или не остановиться по требованию «регулировщика», пропускает одну игру.

III. Ходьба по колючей дорожке.

КОМПЛЕКС № 5

I. Построение, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег в колонне по одному с гимнастической палкой за спиной, ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках.

II. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.

| | | |
|---|---------|----------------------------------|
| 1. И.п.- о.с. 1,3- руки скрестить сзади, подняться на носки – вдох; 2,4- и.п. – выдох. | 4-5 раз | |
| 2. И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1,3- руки к плечам, наклон туловища вперед – выдох; 2,4- и.п.- выдох. | 4-5 раз | Ноги прямые |
| 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3- правую (левую) руку поднять вверх, наклон туловища влево (вправо) – выдох; 2,4- и.п.- вдох. | 4-5 раз | Выполнять в медленном темпе |
| 4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3- наклон туловища вперед, руками коснуться пола – выдох; 2,4- и.п.- вдох. | 4-5 раз | Ноги прямые |
| 5. И.п.- о.с. 1,3- полуприсед, руки на колени, голову опустить – выдох; 2,4- и.п.- вдох. | 4-5 раз | В медленном темпе |
| 6. И.п.- о.с. 1,3- правую (левую) ногу назад, руки на пояс, в спине прогнуться- вдох; 2,4- И.п.- выдох. | 4-5 раз | Нога прямая Лопатки соединить |
| 7. И.п.- о.с. 1,3- шаг вперед правой (левой) ногой, руки отвести назад – вдох; 2,4- и.п.- выдох. | 4-5 раз | В медленном темпе |

ОВД:

1. «Бревнышко»
2. Пресс (И.п.- лежа на спине. Поднимать ноги)
3. «Лодочка»

Подвижная игра «Послушный мяч».

Дети лежат на спине, зажав ногами мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч. Вот такой послушный мяч!

Между стоп его запрячь.

Повернись и оглянись.

Мячик на пол не катись!

III. Массаж стоп: поглаживание, похлопывание, пиление, постукивание и т.д.

КОМПЛЕКС № 6

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба гимнастическая, бег «змейкой», перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Чудо – нос».

Носиком дышу,

дышу свободно,

глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

«Ныряние».

Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами, как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.

2. «Домик». И.п. – о.с. Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот.

3. И.п.- о.с. 1,3- поднять руки вперед-вверх, встать на носки, выпрямляя спину; 2,4- опустить руки через стороны вниз.

4. И.п.- ноги врозь. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки к плечам; 2,4- и.п.

5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1,3- отвести прямую ногу вправо (влево); 2,4- и.п.

6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- наклон туловища вперед, прогибая спину, руки в стороны; 2,4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1,3- согнуть правую (левую) ногу, прижать бедро к животу; 2,4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1,3- левую руку (правую) вперед, правую (левую) назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять туловище; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание: «Часики».

Упражнение «Перетяжка». И.п. – сидя парами напротив друг друга, упор стопами ног, руки соединить (можно взять гимнастическую палку). Ноги прямые. Перетягивание к себе по очереди.

Подвижная игра «Самолеты».

Дети стоят в любом порядке: в кругу, колонне, шеренге – это «самолеты» в ангарах. Каждый должен запомнить свое место – свой «ангар».

По сигналу взрослого «самолеты» вылетают из «ангаров» и двигаются в любом направлении с вытянутыми в стороны руками. При встрече с другим «самолетом» «планирует», т.е. наклоняет туловище вправо, влево, вперед, стараясь не сломать крылья: не опускать вытянутые в стороны руки.

По следующему сигналу (несколько хлопков) все «самолеты» летят в свои «ангары» и стоят с хорошей осанкой.

Кто не успел добежать до своего «ангара», перепутал «ангар» или «сломал крылья», пропускает одну игру.

III. Ходьба, руки на поясе, локти отведены назад, массажерына выбор детей.

КОМПЛЕКС № 7

Упражнения на укрепление мышц спины.

Сидя на гимнастической скамейке – спина прямая.

1. И.п. – сидя на скамейке. 1- поставить правую ногу на носок; 2- левую; 3- вернуться в и.п. правой ногой; 4- левой.

2. И.п. – то же. 1- поставить правую ногу на пятку; 2- левую; 3- вернуться в и.п. правой ногой; 4- левой.

3. И.п. – то же. Носочками побежали.

4. И.п. – то же. Носочками поползли.

5. И.п. – то же. 1,3 – носки врозь; 2,4- и.п.

6. И.п.- то же. 1,3 – пятки врозь; 2,4 – и.п.

7. И.п. – то же. Погладили ногу ногой.

Массаж стопы:

1. Счет пальцев: 1,2,3,4,5

2. Растирание пальцев ног ладонками.

3. Похлопать.

4. Погладить, пожалеть.

Массаж грудной клетки:

1. Растирание кулаками вверх – вниз

2. Разгладить от середины

3. Постукивание, на выдохе с произношением а-а-а; у-у-у

Упражнение на дыхание: руки вверх – вдох; руки вниз – выдох с произношением – Ух!

Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке.

И.п. – лежа поперек на гимнастической скамейке, руки за голову, держать за ноги. 1,3 – поднять туловище вверх, посмотреть вперед; 2,4 – и.п. (типа лодочки)

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват сбоку. Ноги вместе, в спине прогнуться.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

8. И.п.- сидя на гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, спина прямая. 1,3 – медленно встать, 2,4- медленно вернуться в и.п.

9. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, мяч под ногами. Катание мяча ногами.

10. И.п.- то же, обхватить ногами мяч. 1,3 – поднять мяч вверх; 2,4- и.п.

11. И.п.- то же, ноги на ширине плеч, мяч у правой ноги. 1,3 – прокатить мяч влево, левой ногой придавить мяч; 2,4 – то же другую сторону.
12. И.п. – лежа на животе, мяч в двух руках. «Лодочка»
13. И.п.- то же, мяч за спиной в двух руках. Тянемся мячом к ногам.
14. И.п.- лежа на животе, упор локтями, мяч между стоп. 1,3 – мяч поднять вверх, руки выпрямить, в спине прогнуться; 2,4- и.п.
15. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, мяч между стоп. 1,3 – поднять вверх прямые ноги; 2,4 – и.п. (уголок).
Уголок, уголок, ничего наоборот.
Спинка ровная и вот, тренируется живот.
16. И.п. – стоя на четвереньках, мяч между рук. «Кошечка»
17. И.п.- лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1,3- поднять туловище и ноги вверх, руки в стороны; 2,4- и.п. «Самолет»
18. И.п. – то же. 1,3 – поднять туловище и ноги вверх, руки в стороны; 2 – ноги врозь (хвост расслоился); 4 – и.п.
19. И.п.- стоя на четвереньках. Кошка – сердиться; кошка - ласковая. 1,3 – спину выгнуть; 2,4 – в спине прогнуться, поднять правую (левую) прямую ногу вверх.
20. И.п. – сидя на пятках, руки вперед. 1,3- потянуться вперед, поворот головы вправо – влево; 2,4 – и.п.
21. И.п. – лежа на животе, руками взять голеностоп. «Лягушка»

Массаж спины. Перекаты на спине в группировке.

Упражнение для глаз:

1. Массаж вокруг глаз – похлопывание подушечками пальцев
2. Зажмурили глаза, открыли, поморгали часто – часто.
3. Посмотреть вверх – вниз – вправо – влево.
4. Взглядом рисуем круг вправо и влево.
5. Указательным пальцем надавили на веко, открыли, поморгали.
6. Ладонками закрыли глаза, досчитали до 5, открыли.
7. Правая рука вперед, посмотреть на руку, посмотреть вперед и так несколько раз.

Игра «Веселая переменка».

Перемена – бег, прыжки, ходьба. Звонок на урок – построиться в шеренгу или колонну по заданию.

Игра «Змея, комар, муха».

Вдох, на выдохе по команде: Муха! – ж-ж-ж; Комар! – с-с-с; Змея! – ш-ш-ш. Дети делают вдох, взрослый говорит : Муха, или Комар, или Змея.

Упражнение на дыхание «Полюби себя» - и.п. – о.с. 1,3 - руки в стороны вдох; 2,4 - крепко обнять себя – выдох с произношением – «Ах!».

КОМПЛЕКС № 8

I. Построение, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному с гимнастической палкой за спиной, врассыпную, с остановкой на сигнал: «Прямо встань!», перестроение.

II. ОРУ с гимнастической палкой

| | | |
|--|-----------|-------------|
| 1. И.п.- о.с., палка на лопатках. 1,3- палка вверх, посмотреть на нее – вдох; 2,4- и.п. – выдох. | 5 – 6 раз | Руки прямые |
| 2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), палка вверх; | 5 – 6 раз | Руки прямые |

| | | |
|--|-------------------|--|
| 2,4 – и.п. | | |
| 3. И.п. – то же, палка за спиной. 1,3 – поворот туловища вправо (влево); 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | Ноги не отрывать от пола |
| 4. И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вперед; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | Ноги прямые |
| 5. И.п. – о.с., палка внизу. 1,3 – присесть, палка вверх; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | |
| 6. И.п. – сидя, ноги вместе, палка у груди. 1,3 – наклон туловища вперед, палкой коснуться носков ног; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | Ноги прямые Наклон максимальный |
| 7. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. Произвольное катание стопами ног палки вперед назад. | 30 сек – 1 мин | Участвуют стопы от пяток до пальчиков ног |
| 8. И.п. – лежа на спине, палка сверху. 1,3 – сесть, палка вверх; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | Спина прямая |
| 9. И.п. – лежа на животе, палка вперед. 1,3 – поднять палку вверх и положить на лопатки; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | Ноги не отрывать Плечи поднять как можно выше |
| 10. И.п.- о.с., палка на полу. Ходьба по палке вправо и влево приставным шагом пальчиками, пяточками, серединой стопы. | 30 сек.- 1 мин | |
| 11. И.п. – о.с., руки на поясе, палка лежит справа на полу. Прыжки на двух ногах вправо и влево в чередование с ходьбой на месте | 2раза | Дыхание через нос |
| И.п. – о.с., палка за спиной. 1,3 – встать на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох. | 3 –4 раза | |

Массаж лица: 1. Точка на лбу между бровями.

2. парная точка по краям крыльев носа.

3. точка по осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка.

4. парная точка в височных ямках.

5. точка чуть выше линии роста волос сзади, в ямке, у наружного края трапециевидной мышцы (там, где ощущается углубление).

6. точка в области козелка уха.

П/игра «Встать прямо и положить мешочек на голову».

Дети в рассыпную ходят, бегают, прыгают и т.д., в руке у них по мешочку. По сигналу взрослого: «Встань прямо!» - принимают и.п. – о.с., мешочек на голове.

III. Ходьба в колонне по одному, по силуэтной дорожке на выбор детей.

КОМПЛЕКС № 9

I. Построение, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, ходьба на четвереньках, перестроение.

II. ОРУ с мячом.

| | | | |
|--|--------------|---------------------|----|
| 1. И.п.- о.с., мяч в двух руках внизу. 1,3 – мяч вверх, посмотреть на него; 2 – мяч за голову; 4 – и.п. | 5 – 6 раз | Голову отпускать | не |
| 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч за головой. 1,3 – поворот туловища вправо (влево); 2,4- и.п. | 5-6 раз | Голову отпускать | не |

| | | |
|--|-----------|--------------------------------|
| 3. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, мяч под стопами. Катание мяча стопами вправо – влево; вперед – назад; по кругу вправо и влево. | 1 мин | |
| 4. И.п.- то же, мяч обхватить стопами. 1,3 – поднять мяч вверх; 2,4 – и.п. | 5-6 раз | |
| 5. И.п.- то же, ноги врозь, мяч у правой ноги. 1,3 – прокатить мяч влево, придавить мяч ногой; 2,4 – вернуться в и.п., придавить мяч ногой. | 5-6 раз | |
| 6. «Лодочка» И.п. – лежа на полу, мяч вверху. 1 – 4 поднять руки и ноги вверх, в спине прогнуться. | 5-6 раз | Максимально ноги и руки вверх |
| 7. И.п. – лежа на животе, мяч на спине в двух руках. 1- 3 тянуться мячом к ногам; 4 – и.п. | 5 – 6 раз | В спине прогнуться максимально |
| 8. И.п.- лежа на животе, мяч между стоп, в упоре на предплечье. 1,3 – поднять мяч вверх; 2,4 – и.п. | 5 – 6 раз | |
| 9. «Уголок» И.п.- сидя на полу, упор руками сзади, мяч между стоп. 1,3 – поднять мяч вверх прямыми ногами; 2,4- и.п. Угол, угол, уголок, Ничего наоборот. Спинка ровная и вот, Тренируется живот. | 5 – 6 раз | |
| 10. «Кошка» И.п. – стоя на четвереньках, мяч между рук на полу.1,3 – прогнуться в спине; 2,4 – спина круглая, голову опустить вниз. | 5 – 6 раз | |

Подвижная игра «Догони свой мяч»

Прокатывания мяча вперед, догнать его на четвереньках.

Упражнения на дыхание:

1. «Полюби себя» И.п. – о.с. 1,3 - руки в стороны – вдох медленный; 2,4 – обнять себя сильно – выдох с произношением «Ха!»

2. И.п. – руки у груди. 1- вдох; 2 – 4 – выдох выталкивания три раза воздух от себя, руки вперед с произношением: «Ф – ф – ф».

Упражнения для глаз:

- массаж вокруг глаз – похлопывание подушечками пальцев;
- зажмурить глаза, открыть, поморгать часто – часто;
- посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;
- рисовать круг по часовой стрелке и против;
- указательным пальцем надавить на веко, открыть глаза, поморгать;
- ладонками закрыть глаза, досчитать до 5, открыть глаза;
- рука правая (левая) вперед, смотреть на руку, смотреть вперед – вдаль.

Игра «Змея, комар, муха»

Вдох, по команде выдох с заданием: **Комар** – с произношением «с – с – с»; **Муха** – «ж – ж – ж»; **Змея** – «ш – ш – ш».

III.Игра «Веселая переменка»

«Перемена!» - прыжки, бег, ходьба врассыпную. «Звонок на урок!» - построение в колонну или в шеренгу.

КОМПЛЕКС № 10.

I. Построение, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, ходьба на четвереньках, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Шарик».

Взрослый предлагает детям представлять, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

«Паровоз».

Вариант 1. Взрослый предлагает сначала переводить дыхание после каждый строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду –ду – у – у!»

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так – так, так – так!

Чуф – чуф, чуф – чуф!

Ш – ш – ш, у – у- у!»

Приехали!»

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п. - о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 сек.

2. И.п.- о.с. Пальцами правой (левой) руки нажать на ладонь левой (правой) руки, которая должна сопротивляться.

3. И.п.- о.с. 1,3- руки на пояс, отвести плечи назад и вниз, встать на носки – глубокий вдох; 2,4- опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки – выдох – и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч. 1,3- поворот туловища вправо (влево); 2- наклон туловища к правой (левой) ноге, руки в стороны; 4- и.п.

5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1,3- правую (левую) ногу назад – вверх; 2, 4 – и.п.

6. И.п.- о.с. 1,3- руки в стороны – назад, соединить лопатки – вдох; 2,4- и.п.- выдох.

7. И.п.- лежа на спине, руки под головой. 1,3- прямые ноги поднять вверх до прямого угла; 2- развести их широко в стороны; 4- и.п.

8. **«Лягушонок».** И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, лицо обращено вперед. 1,3- опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2- продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться в спине с небольшим подниманием груди от пола; 4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. 1,3 – прыжком ноги врозь; 2,4- прыжком ноги вместе в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание: **«Барабанищик».**

Упражнения:

1. **«Тараканчик».**

2. **«Бабочка»** - тренажер, упражнение для рук.

Подвижная игра «Умей слушать».

Дети идут друг за другом по одному или по сигналу, по возможности бесшумно, выполняют задания взрослого: повернуться, остановиться, поднять руки вверх и т.д.

Детей, выполнявших упражнения четко, красиво, бесшумно, нужно похвалить. Во время выполнения упражнения необходимо контролировать правильность осанки.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на полу и даже лежа.

III. Массажеры на выбор детей.

КОМПЛЕКС № 11.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Паровоз»(вариант 2).

Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящий в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

Скороговорка музыкальная.

Музыкальная. После глубокого вдоха поется любой слог, бе – бе – бе. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажимать на веко соответствующего глаза и подержать 1 – 2 сек.

2. И.п.- о.с. Поочередно перебирать пальцами рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т.д. и обратно.

3. И.п.- о.с. 1,3- поднять руки вперед – вверх, сцепив их в замок над головой; 2- встать на носки, в спине прогнуться; 4- и.п.

4. И.п.- о.с. 1,3 – согнуть правую (левую) ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2,4- и.п.

5. И.п.- стоя на коленях, руки внизу. 1- поднять руки вверх; 2,3- два пружинистых движения руками вниз – назад; 4 – и.п.

6. И.п.- сидя по-турецки, руки за головой. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

7. И.п.- лежа на спине, руки под головой. 1,2- поднять прямые ноги вперед – вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, лицо обращено вперед. 1,3- опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2- продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться в спине с небольшим подниманием груди от пола; 4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки «крест- накрест» в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание: «Гудок паровоза».

Упражнения: ползание по гимнастической скамейке на спине.

Вис на гимнастической стенке.

Подвижная игра «Ходим в шляпах».

Детям на голову кладу «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый делает сигнал к ходьбе.

Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагается пройти по линии, намеченной на полу мелом, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы.

Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

III. Ходьба по колючей дорожке, массажерына выбор.

КОМПЛЕКС № 12.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, скрестным шагом, бег со сменой направления, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения:

Скороговорка.

Речитатив. Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

«На пригорки возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка ...»

Взрослый может использовать любую другую скороговорку в соответствии с темпом занятия.

Каша кипит.

Вдыхаем через нос, на выдохе произносим только «пых». Не менее 8 раз.

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п. - о.с. 1,3- поднять глаза вверх; 2,4- опустить глаза вниз.

2. И.п. - о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движение сначала слева на право, затем наоборот.

3. И.п. - о.с. 1,3- поднять левую (правую) руку вверх, праву (левую) в сторону, встать на носки; 2,4- и.п.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2,4- согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1- наклон туловища вправо; 2- назад; 3- влево; 4- вперед.

6. И.п. - о.с. 1,3- согнуть левую (правую) ногу, поднимая колено вверх – выдох; 2,4- и.п. - вдох.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1,3- сесть, выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 2,4- и.п.

8. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1,3- выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2,4- и.п.

9. И.п. - о.с., руки на поясе. Прыжки нога вперед – назад в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Трубач».

Упражнения: «Крокодил»;

«Гуськом».

Подвижная игра «Веселая ходьба».

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идем на пятках.

Мы идем как все ребята

И как мишка косолапый.

III. Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом.

КОМПЛЕКС № 13.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз», бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Ветерок».

Поднять голову вверх – вдох. Опустить голову на грудь – выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх – вдох, опустить голову и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх – вдох, опустить и задуть свечу (подул сильный ветерок).

«Музыкальный алфавит».

Упражнений выполняется несколько раз:

1 – дыхание переводят после каждой строчки;

2 – дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносим алфавит на одном дыхании, желательнее под музыку.

А, б, в, г, д, е, ё;

Ж, з, и, й, к;

Л, м, н, о, п, р, с;

Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;

Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я!

Наизусть весь алфавит знаю я!

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. 1,3- посмотреть вправо; 2,4- посмотреть влево.

2. И.п.- о.с. Выдвигать язык вперед – назад.

3. И.п.- о.с. 1,3- наклон головы вправо (влево); 2,4- и.п.

4. И.п.- о.с., руки за головой. 1,3- наклон туловища вправо (влево), левую ногу отвести в сторону на носок; 2,4- и.п.

5. И.п.- о.с. 1,3- приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2,4- и.п.

6. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево), коснуться правой (левой) рукой левой (правой) пятки; 2,4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1,3- поднять правую (левую) ногу вперед – вверх; 2,4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1,3- прогнуться руки, отвести назад; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и левой ноге в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи».

Упражнения: 1. «Бревнышко»;

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.

Подвижная игра «Букет».

Дети, стоя в кругу – получается цветок.

«Цветы» стоят красиво, с хорошей осанкой. «Цветы» составляют круг – «клумбу». В середине «клумбы» стоит «садовник», а вне круга – «покупатель», который говорит:

Садовник, садовник,

Цветы мне продай.

Садовник отвечает: «Продам, но каких –
Поскорей отвечай!
Есть розы, тюльпаны,
Гвоздики и мак,
Анютины глазки,
Душистый табак!»

«Я возьму розу», - отвечает «покупатель» и хочет «сорвать» розу, но «роза» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на свое место раньше, чем тот успеет коснуться ее.

Если «покупатель» дотронулся до «цветка», тот идет в середину круга (считается сорванным).

При неудаче покупатель снова обращается к «садовнику», если он три раза не смог сорвать «цветок», то выходит из игры.

III. Массажер для стоп на выбор.

КОМПЛЕКС № 14.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали, бег широким шагом, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Пилим дрова».

И.п.- стоя в парах, лицом друг к другу, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтевых суставах, имитируя движения рук при пилении дров с произношением «ж-ж-ж».

«Спускай воздух».

И.п.- ноги на ширине плеч, держа в руках воображаемую камеру (резиновую) накаченную воздухом. 1-2-вдох; 3-8- спустить воздух из камеры с произношением «с-с-с».

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 сек.

2. И.п.- сидя на корточках. Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх.

3. И.п.- о.с. 1,3- поднять вверх правое (левое) плечо; 2,4- и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; 2,4- и.п.

5. И.п.- стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1,3- упор лежа, в спине прогнуться; 2,4- и.п.

6. И.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1,3- руки в стороны; 2- наклон туловища к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног; 4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. 1,3- поднять вверх прямую правую (левую) ногу, руками коснуться ног; 2,4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, пятки вместе, носки врозь. 1,3- приподнять голову и грудную клетку вверх, лбом коснуться правый (левый) локоть; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо».

Упражнения: 1. Ползание на четвереньках с мешочком на спине;
2. Прыжки с мешочком между ног.

Подвижная игра «Черепаша».

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепahi» под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

III. Ходьба по канату правым и левым боком.

КОМПЛЕКС № 15.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед, бег «змейкой», с высоким поднимания бедра, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения.

«Кошечка».

И.п.- стоя на четвереньках. 1-2- перенос веса тела с ног на руки с прогибом в спине – выдох с произношением «мяу»; 3,4- и.п.- вдох.

«Бокс».

И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак. 1,3- выбрасывание вперед правой (левой) прямой руки – выдох с произношением «бокс»; 2,4- и.п.-вдох. После упражнения расслабить руки.

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. Обхватить левой рукой правое запястье и массировать. То же правой рукой.

2. И.п.- о.с. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при расслаблении – вдох. То же правой рукой.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки через стороны поднять вверх; 2,4- и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3- наклон туловища вправо (влево), левая (правая) рука вверх; 2,4- и.п.

5. И.п.- сидя по-турецки, руки за головой. 1,3- поворот туловища вправо (влево); 2,4- и.п.

6. И.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1,3- руки в стороны, 2- поворот туловища вправо (влево); 4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1,3- поднять таз вверх; 2,4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1,3- выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. 4 прыжка вперед на двух ногах, 4 - назад в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Насос».

Упражнения: 1. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1,3 – руки и ноги поднять вверх, в спине прогнуться, 2,4 – и.п.;

2. «Ванька – встанька». И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1,3 – сесть; 2,4 – и.п.

Подвижная игра «Послушный мяч».

Дети лежат, вытянув на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот такой послушный мяч!

Между стоп его запрячь.

Повернись и оглянись,

Мячик на пол не катись.

III. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед.

КОМПЛЕКС № 16.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, подскоком, приставным шагом правым и левым боком, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу, бег с захлестыванием голени назад, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения.

«Концерт животных»

Детям распределяются роли животных (корова, волк, ворона и т.д.). 1,3- вдох; 2,4- выдох с произношением с соответствующим произношением слов (му-у-у, 28А-а-а-р, мя-я-я-у и т.д.).

«Дровосек»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки в «замке». 1,3- руки вверх, в спине прогнуться – вдох; 2,4- наклон туловища вперед, руки вперед-вниз-назад – выдох с произношением «Ух!».

II. Комплекс ОРУ.

1. И.п.- о.с. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед – назад.

2. И.п.- сидя на полу, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3- руки в стороны; 2- руки вперед – хлопок; 4- и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1, 3- поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4- и.п.

5. И.п.- о.с., руки за головой. 1,3- согнуть правую (левую) ногу, поднимая колено вверх; 2,4- и.п.

6. И.п. – сидя по-турецки. 1-3- пружинистые наклоны туловища вправо (влево), правая (левая) рука за спиной, левая (правая) вверх.

7. И.п.- лежа на спине, руки под головой. 1-4- попеременное движение ногами вверх-вниз.

8. И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. 1,3- согнуть ноги, руками дотянуться до голеностопного сустава; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо – влево в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Язык трубочкой».

Упражнения: 1. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь двумя руками одновременно и отталкиваясь ногами;

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком или с «Шапкой» на голове.

Подвижная игра «Кто донесет мяч?»

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей – надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.

III. Массаж лица.

1. Точка на лбу между бровями.

2. Парная точка по краям крыльев носа.

3. Точка по осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка.

4. Парная точка в височных ямках.

5. Точка чуть выше линии роста волос сзади, в ямке, у наружного края трапециевидной мышцы (там, где ощущается углубление).

6. Точка в области козелка уха.

КОМПЛЕКС № 17.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, а пятках, на внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед, бег с различными положением рук, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«Бабочка». И.п. – о.с. Темп медленный. 1,3 – вдох, руки через стороны вверх, соединить их над головой тыльными сторонами ладоней; 2,4 – выдох, руки через стороны вниз.

«Бом». И.п. – лежа на спине, держа мяч перед грудью на вытянутых руках. 1,3 – вдох, произвольный (через нос); 2,4 – выдох, поднять ноги, коснуться ими мяча, произнести: «Бом!», вернуться в и.п. В случае возникновения затруднения при выполнении упражнения взрослый помогает ребенку поднять ноги и инициирует звуковое сопровождение.

II. Комплекс ОРУ

1. И.п.- о.с. Поворачивать голову из стороны в сторону, подбородок должен быть опущен как можно ниже

2. И.п.- о.с., руки согнуты в локтях. Сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4- круговые вращения вправо (влево).

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1,3- руки вверх; 2- наклон вперед с одновременным опусканием рук вниз; 4- и.п.

5. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2,4- и.п.

6. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1,3- сесть на правое (левое) бедро, руки вперед; 2,4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине, руки под головой. 1-4 поднять прямые ноги вверх и коснуться ногами пола за головой.

8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1,3- поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, в спине прогнуться; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад в чередование с ходьбой на месте.

10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой».

ОВД:

Упражнения с тренажером «Бабочка»:

для рук по 5-10 раз;

для ног – 5 – 10 раз.

Несколько подходов с интервалом для отдыха.

Упражнение: Самокоррекция.

Построение в колонну. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо, подравняться.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

Усложнение: после стихотворения бег врассыпную, ходьба и т.д. По команде построились в колонну или шеренгу.

III. Массажерына выбор.

КОМПЛЕКС № 18.

I. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседание по сигналу, бег с выбрасыванием ног вперед, ходьба, перестроение.

Дыхательные упражнения:

«**Змейка**». И.п. – сидя на корточках, соединив ладони. 1,3 – вдох, подъем в стоку, с волнообразными движениями руками вверх - «змейкой»; 2,4 – выдох – приседание в и.п. с продолжительным и громким звуком «ш-ш-ш».

«**Мычалка**». И.п. – о.с. Вдох через нос, выдох через нос при сомкнутых губах с продолжительным произношением «м-м-м», приставив указательные пальцы к голове («рожки»).

II. Комплекс ОРУ

1. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

2. И.п.- о.с. Поворот головы назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

3. И.п.- ноги на ширине плеч. 1-4 круговые движения руками вперед (назад).

4. И.п.- о.с. 1,3- руки в стороны; 3- руки вверх; 4- и.п.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево), руки вперед; 2,4- и.п.

6. И.п.- о.с. 1,3- сесть по-турецки; 2,4- и.п.

7. И.п.- лежа на спине. 1-3- поднять руки вверх, поддерживая поясничную область руками; 4- и.п.

8. И.п.- лежа на животе, опора на предплечье. 1,3- прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2,4- и.п.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередование с ходьбой на месте.

10. **Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей».**

ОВД.

«Художник».

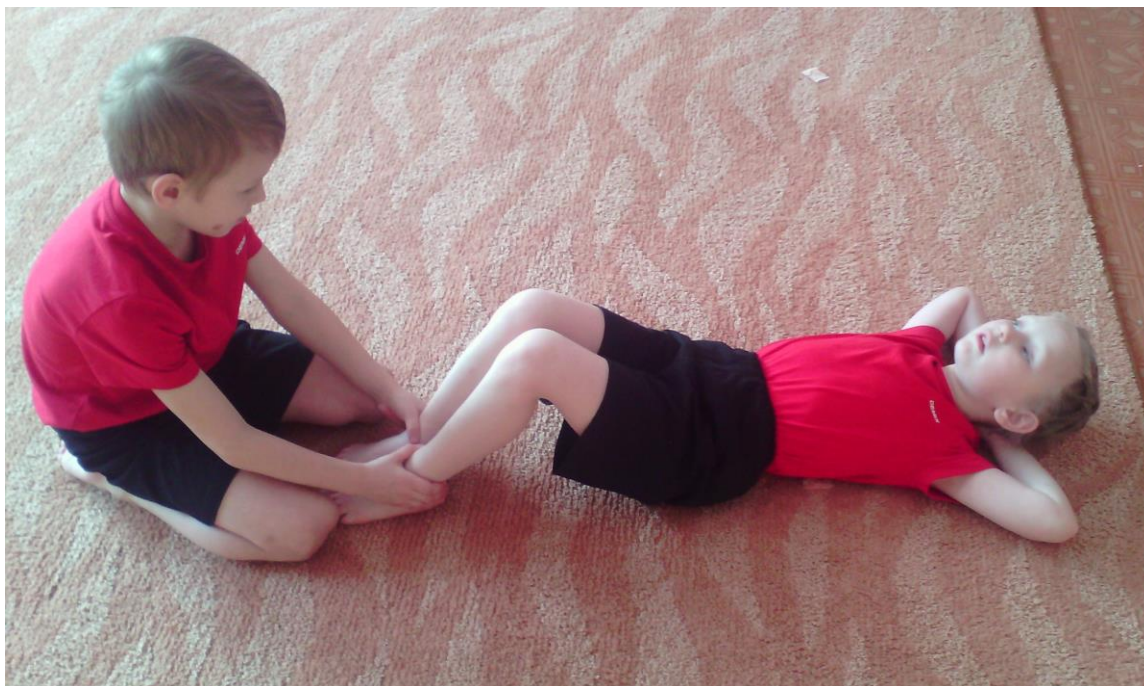
И.п. – сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом зажатый пальцами ноги. Рисовать на листке бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Ноги во время рисования можно менять.

«**Ходьба по силуэтным дорожкам**». бдорожекна выбор.

III. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра.

Компьютерная тест – программа

«Физкультурный паспорт»



Тестирование проводят обязательно с учетом возраста и пола ребенка.

Тестирование проводят среди девочек и мальчиков 2 раза в течение учебного года по 2-3 обязательным тестам.

1. Тест «Бег на 90, 120 и 150 метров»(для определения физической работоспособности и скоростной выносливости) проводится на площадке, стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Все дети, для того, чтобы правильно распределить свои силы на дистанции, должны до дня тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Дети 4-5 лет пробегают 90 метров, 6 лет - 120 м, 7 лет – 150м. для начального обучения взрослый пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. При наличии площадки маленькой длины разрешается проводить бег, пробегая указанную дистанцию с поворотом (туда и назад). В этом случае при каждом повороте от полученного результата вычитают 1 сек (коррекция на поворот). Разрешается вторая попытка.

Подготовительные упражнения:

1. Стартовые ускорения. С высокого старта выполняется бег на 5-10 метров с увеличением скорости к концу отрезка.

2. Бег 20 – 30 - метровыми отрезками с различной скоростью. 1 – й со скоростью 50% от максимальной, 2 – й – 70% от максимальной, 3 – й – с максимальной возможной для данного ребенка скоростью.

3. Игры: «Самолетики», «Паровоз», «Космонавты» и т.д. для воспитания у детей навыка к выполнению длительной работы: бегу на дистанцию 60 – 200 и более метров.

4. Контрольные прикидки с учетом времени.

2.Тест «Подъем в сед за 30 секунд»(для измерения скоростно – силовой выносливости мышц брюшного пресса). Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Из И.п. лежа на спине, стопы прижаты к полу партнером, ноги слегка согнуты в коленных суставах, руки за головой. По команде «Марш!» выполнить за 30 секунд максимальное возможное число подъема туловища в сед (до вертикального положения туловища). Дети 3 -5 лет могут выполнять упражнения энергично помогая себе махом рук вперед и возвращаясь обратным движением в И.п. до касания лопатками и кистями рук мата. Дети с 6 лет выполняют упражнение, держа руки за головой. Для экспресс - тестирования тест могут проводить 2 – 3 взрослых одновременно с 2 – 4 детьми. Разрешается 2 попытки.

Подготовительные упражнения:

1. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед постараться достать колени.

2. И.п.- то же. Отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед постараться обхватить колени руками, прижимая плечи к коленям и поднимая туловище.

3. И.п.- то же. Отвести руки назад, коснуться пола и махом рук вперед постараться подняться в сед, руки вперед.

4. контрольные прикидки.

3.Тест «Прыжок в длину с места»(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребенок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вперед. ребенку дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Подготовительные упражнения:

1. Перепрыгивание с «кочки» на «кочку» по ориентирам толчком одной ногой.

2. Пройти по гимнастической скамейке и выполнить прыжок вперед толчком двух ног со средней силой и махом рук на гимнастический мат.

3. То же, стоя на мате от исходной черты до черты ориентира (перепрыгнуть канаву, ручей. Огонь и т.д.) с постепенным отдалением черты – ориентира.

4. Контрольные прикидки с измерением результата.

4. Тест «Наклон вперед сидя»(для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Ребенок без обуви садиться на пол ноги врозь, расстоянии между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без помощи взрослого). Между ног располагается линейка. За нулевую отметку – «0»принимают цифру, находящуюся на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет не сгибая ног наклон вперед, скользя пальцами по линейке. При необходимости взрослый фиксирует колени ребенка, не позволяя ему сгибать ноги во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. эта цифра записывается со знаком (-) (минус), если ребенок смог коснуться цифры до уровня стоп и без знака – за уровнем стоп, считая результат как (+) (плюс). В качестве опоры для ног можно использовать два куба, либо две гимнастические скамейки, положенные горизонтальной плоскостью (верхней поверхностью) к стопам ребенка, так, чтобы между ними было пространство в 20 см. ребенок упирается стопами в края скамейки (кубов) и выполняет наклон вперед продвигая руки между скамеек (кубов).

Для экспресс – тестирования тест можно проводить одновременно с 4 – 5 детьми. В этом случае по команде каждый ребенок во время наклона двигает руками вперед кубик по предварительной сделанной разметке. Разрешается вторая попытка.

Подготовительные упражнения:

1. Сидя на мате, ноги врозь, стопы на расстоянии 20 см. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, держась за ноги в области колен – выдох.

2. И.п.- то же. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, потянуться руками к носкам и обхватить руками голени в максимально доступном для наклона месте. Зафиксировать себя в этом положении на 2 -3 сек – выдох.

3. И.п.- то же, на уровне колен между ногами кубик. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, продвинуть кончиками пальчиков кубик вперед к стопам на максимально возможное расстояние. Зафиксировать себя в этом положении на 2 – 3 сек – выдох.

4. Контрольные прикидки с измерением результата.

5. Тест «Челночный бег» 4 раза по 5 м (для детей 3 – 4 лет), 6 раз по 5 м (для детей 4 – 6 лет) и 10 раз по 5 м (для детей 6 – 7 лет) (для оценке скоростной выносливости и ловкости, связанные с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 5 м друг от друга на полу две стойки (конуса). По команде «Марш!» участник стартует от 1 –й стойки, добегают до 2 – й стойки, оббежать ее, поворачиваясь кругом и возвращается к 1 – й стойке. Необходимо выполнить максимально быстро, двигаясь все время в одном направлении, 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Подготовительные упражнения:

1. В двух колоннах эстафета. Добежать до стоящей 5 метрах стойки (конуса), оббежать ее кругом и быстро вернуться назад, коснуться руки партнера и встать в коней своей колонны.

2. То же, но стоя перед 1 – й стойкой, 2-я на расстоянии 5 метров от 1 –й. добежать до 2 –й стойки, оббежать ее кругом, быстро вернуться назад, оббежать 1 – ю стойку, снова добежать до 2 – й стойки, оббежать ее кругом. Быстро вернуться назад коснуться руки партнера и встать в коней своей колонны.

3. Контрольные прикидки.

4. Соревнования в парах с учетом времени.

6. Тест «Вис на перекладине»(для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса). После принятия исходного положения в висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке) с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогая удерживаться в висе, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время, в течение которого ребенок сможет удержаться в висе на руках. Секундомер останавливается в тот момент, когда подбородок участника опустится ниже уровня перекладины. Для детей до 4–х лет в связи с возрастными особенностями разрешается исходное положение в висе, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины). Секундомер останавливают в момент начального разгибания рук. Разрешается вторая попытка.

Подготовительные упражнения:

1. Вис на низкой перекладине в висе лежа, либо на предварительно согнутых руках на высокой, стоя на стуле, сериями по 5 – 8 раз.

2. Вис в согнутых руках с последующим переходом с сопротивлением в вис на прямых руках, сериями по 5 – 8 раз.

3. Контрольные прикидки.