

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 389

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
детского сада № 389
И.В. Климкина
Приказ № 58
« 01 » сентября 20 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
для детей 2 -7 лет «Здоровячок»
(срок реализации 5 лет)**

Составитель – Миронова Ю.И.,
старший воспитатель

г. Екатеринбург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Основные направления программы.....	6
4. Условия реализации программы.....	6
5. МОДУЛЬ Игровая и дыхательная гимнастика	7
6. Список литературы.....	21
7. Приложение	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровячок» разработана в силу особой актуальности, проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению задач оздоровления и коррекции здоровья детей дошкольников.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от трёх до семи лет. Она состоит из модуля: «Игровая и дыхательная гимнастика».

Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий. Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Применяющие в оздоровительной гимнастике физические упражнения, просты и доступны для выполнения, а проводимые в игровой форме, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через использование дыхательной гимнастики и игровой гимнастики в условиях муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения.

Ведущими задачами физкультурно-оздоровительной работы являются следующие:

Оздоровительные задачи:

✓ Улучшение здоровья детей и уменьшение частоты простудных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи:

✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.

✓ Развитие физических качеств.

✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

✓ Обучение рефлексивным умениям.

Воспитательные задачи:

✓ Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Объект программы:

- дети дошкольного образовательного учреждения;
- семьи детей, посещающих образовательное учреждение;
- педагогический коллектив образовательного учреждения.

Предмет программы:

физкультурно-оздоровительный процесс.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня заболеваемости.

- Повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
- Обновление содержания работы по физкультурно-оздоровительному процессу.
- Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ», ст.51 «Охрана здоровья обучающихся воспитанников».
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Конституция РФ.
4. Семейный кодекс РФ.
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003г.
6. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. (Инструктивно-методическое письмо МО РФ от 14.03.00 г.) № 65/23-16.
7. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
8. Устав МАДОУ.
9. Локальные акты учреждения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое

- Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Решение оздоровительных задач средствами дыхательной гимнастики и игровой гимнастики.

Организационное

- Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
- Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.
- Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

1. Наличие физкультурного зала, соответствующих основным требованиям, предъявляемым санитарными нормами и правилами.
2. Наличие яркого, безопасного и разнообразного игрового оборудования для занятий.
3. Динамичность действий педагога, доступность и краткость объяснений, умение заинтересовать и объединить детей.
4. Обязательный учёт индивидуальных особенностей детей.
5. Обеспечение разнообразия методов, приёмов, их взаимосвязь между собой и обоснованность в использовании.
6. Наличие технических средств обучения (музыкальный центр, аудиозаписи русских народных сказок, песен, сборники релаксационной музыки).

МОДУЛЬ «ИГРОВАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Методические рекомендации

Формы организации занятий:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- самостоятельные игровые занятия;
- веселые тренинги.

Методы:

- игровой;
- словесный;
- наглядный.

Ожидаемые результаты:

1. Получение ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и оздоровительной гимнастике позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья;
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Формы проведения итогов реализации:

- Дни открытых дверей,
- итоговые занятия на родительских собраниях.

Занятия проводятся в физкультурном зале, 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий:

- для детей 2-3 лет не более 19 минут;
- для детей 3-4 лет не более 15 минут;
- для детей 4-5 лет не более 20 минут;
- для детей 5-6 лет не более 25 минут;
- для детей 6-7 лет не более 30 минут.

Учебно-тематический план

Сентябрь

№ п/п	тема	часы
1	«Найди свое место»	1
2	«У ребят порядок строгий»	1
3	«Мы здоровые ребятки»	1
4	«Велосипедисты»	1

Октябрь

№ п/п	тема	часы
1	«Найди свое место»	1
2	«У ребят порядок строгий»	1
3	«Мы здоровые ребятки»	1
4	«Велосипедисты»	1

Ноябрь

№ п/п	тема	часы
1	«Поиграем с носиком»	1
2	«Мой мяч»	1
3	«Поиграем с ручками»	1
4	«Танец сидя»	1

Декабрь

№ п/п	тема	часы
1	«Разноцветные шары»	1
2	«Добрый Дедушка Мороз»	1
3	«В лесу родилась елочка»	1
4	День открытых дверей для родителей. «От занятий физкультурой, будет стройная фигура».	1

Январь

№ п/п	тема	часы
1	«Ах, ладошки, вы ладошки»	1
2	«Низкий велосипед»	1
3	«Пошли пальчики гулять»	1
4	«Если весело живется»	1

Февраль

№ п/п	тема	часы
1	«Волшебный цветок»	1
2	«Подари снежинку»	1
3	Будем спинку выпрямлять	1
4	Аромат цветов	1

Март

№ п/п	тема	часы
1	«Цветочная поляна»	1
2	День открытых дверей для родителей. «Вместе с мамой мы играем»	1
3	«Ручки, спинку укрепляем»	1
4	«В стройную фигуру превращаемся»	1

Апрель

№ п/п	тема	часы
1	«В траве сидел кузнечик»	1
2	«Поиграем с ножками»	1
3	«Любопытная Варвара»	1
4	«Громко и тихо»	1

Май

№ п/п	тема	часы
1	«Веселый праздник»	1
2	«Игра, которая лечит»	1
3	К взлету все готовы!	1
4	Итог года. Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках»	1

Содержание изучаемого курса программы

№ п/п	тема	Краткое описание
1	«Найди свое место»	<p>Беседа: О задачах на учебный год.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Музыкально - подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки, дыхания.</p> <p>Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке.</p> <p>Релаксация.</p>
2	«У ребят порядок строгий»	<p>Беседа: «Детям об осанке». Проверка осанки.</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ без предметов.</p> <p>Музыкально- подвижная игра.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия</p> <p>Упражнения на гибкость. Релаксация.</p>
3	«Мы здоровые ребятки»	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, дыхания и профилактики плоскостопия.</p> <p>Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения от простуды, ангины. Игровой самомассаж.</p>

4	«Велосипедисты»	<p>Строевые упражнения. ОРУ без предметов.</p> <p>Музыкально- подвижная игра.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств.</p> <p>Релаксация</p>
5	«Найди свое место»	<p>Беседа: О правилах безопасности на занятиях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Музыкально - подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки, дыхания. Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке.</p> <p>Релаксация.</p>
6	«У ребят порядок строгий»	<p>Беседа: «Детям об осанке». Проверка осанки.</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ без предметов.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия</p> <p>Упражнения на гибкость. Релаксация.</p>
7	«Мы здоровые ребятки»	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, дыхания и профилактики плоскостопия.</p> <p>Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения от простуды, ангины. Игровой самомассаж.</p>

8	«Велосипедисты»	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Музыкально-подвижная игра. Комплексное развитие физических качеств. Релаксация
9	«Поиграем с носиком»	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с носиком». Упражнения от простуды, ангины, стресса. Веселый тренинг «Качалочка». Н.Р.К. «Мой мяч».
10	«Мой мяч»	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с носиком». Упражнения от простуды, ангины, стресса. Веселый тренинг «Качалочка». Н.Р.К. «Мой мяч».
11	«Поиграем с ручками»	Игроритмика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с ручками». Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки. Дыхательные упражнения.
12	«Танец сидя»	Игроритмика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с ручками». Ритмический танец «Танец сидя».

		<p>Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
13	«Разноцветные шары»	<p>Беседа: «Помоги своему позвоночнику».</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Самостоятельные игры с воздушными шарами.</p> <p>Релаксация.</p>
14	«Добрый Дедушка Мороз»	<p>Беседа: «Помоги своему позвоночнику».</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Самостоятельные игры с воздушными шарами.</p> <p>Релаксация.</p>
15	«В лесу родилась елочка»	<p>Беседа: «Правила для детей».</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Самостоятельные игры с мячами, обручами.</p> <p>Релаксация.</p>
16	День открытых дверей для родителей.	<p>Беседа: «Правила для детей».</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>

	«От занятий физкультурой, будет стройная фигура».	Самостоятельные игры с мячами, обручами. Релаксация.
17	«Ах, ладошки, вы ладошки»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Релаксация.
18	«Низкий велосипед»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Релаксация.
19	«Пошли пальчики гулять»	Строевые упражнения «Быстро по местам». ОРУ без предмета под музыку. Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика. Веселый тренинг «Цапля».
20	«Если весело живется»	Строевые упражнения «Быстро по местам». ОРУ без предмета под музыку. Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика. Веселый тренинг «Цапля».
21	«Волшебный цветок»	Проверка осанки. Строевые упражнения «У ребят порядок строгий». Специальные упражнения при плоскостопии. Ритмический танец «Волшебный цветок». Комплексное развитие физических качеств. Релаксация.

22	«Подари снежинку»	<p>Проверка осанки.</p> <p>Строевые упражнения «У ребят порядок строгий».</p> <p>Специальные упражнения при плоскостопии.</p> <p>Ритмический танец «Волшебный цветок».</p> <p>Комплексное развитие физических качеств.</p> <p>Релаксация.</p>
23	Будем спинку выпрямлять	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Игра «Цветочная поляна».</p> <p>Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
24	Аромат цветов	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыку.</p> <p>Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины.</p> <p>Игра «Цветочная поляна».</p> <p>Веселый тренинг «Маленький мостик».</p>

25	«Цветочная поляна»	Ходьба по дорожкам «здоровья». ОРУ с воздушными шарами. Комплекс упражнений. Музыкально- подвижная игра «Цапля и лягушка». Релаксация.
26	День открытых дверей для родителей. «Вместе с мамой мы играем»	Ходьба по дорожкам «здоровья». ОРУ с воздушными шарами. Комплекс упражнений. Музыкально - подвижная игра «Цапля и лягушка». Релаксация.
27	«Ручки, спинку укрепляем»	ОРУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Комарики». Релаксация.
28	«В стройную фигуру превращаемся»	ОРУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Игра «Комарики». Релаксация.
29	«В траве сидел кузнечик»	ОРУ. Закаливающее носовое дыхание. Игровой массаж «Поиграем с ушками». Ритмический танец. Самостоятельные игры с воздушными

		шарами. Веселый тренинг «Лодочка».
30	«Поиграем с ножками»	ОРУ. Игровой массаж «Поиграем с ножками». Пальчиковая гимнастика «Пошли пальчики гулять». Н.Р.К. «Перелет птиц». Релаксация.
31	«Любопытная Варвара»	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра. Гимнастические упражнения. Игровой самомассаж.
32	«Громко и тихо»	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра. Гимнастические упражнения. Игровой самомассаж.
33	«Веселый праздник»	Строевые упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Звуковые игровые упражнения. «Игра, которая лечит». Релаксация.
34	«Игра, которая лечит»	Строевые упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Звуковые игровые упражнения. «Игра, которая лечит». Релаксация.

35	К взлету все готовы!	<p>Танцевально- ритмическая гимнастика «Марш».</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Поймай мяч».</p> <p>Веселые эстафеты.</p> <p>Самостоятельные игры с мячами.</p>
36	<p>Итог года.</p> <p>Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках»</p>	<p>Танцевально- ритмическая гимнастика «Марш».</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Поймай мяч».</p> <p>Веселые эстафеты.</p> <p>Самостоятельные игры с мячами.</p>

Методическое обеспечение:

- Игровые упражнения,
- Беседы,
- Выступление детей на родительских собраниях,
- На днях открытых дверей.

Оборудование и игровой материал:

- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические палки.
- Гимнастическая стенка
- Ребристые доски.
- Дорожки «здоровья».
- Мячи разного размера.
- Мячи «ежики» разного размера.
- Воздушные шары.
- Теннисные шары и мячи.
- Полумаски.
- Канат, веревки.
- Обручи разного размера.
- Мешочки с песком, горохом.
- Ленточки, розочки из ленточек.
- Скакалки, гантели, кегли.
- Маты гимнастические.
- 2 длинных мешка без дна.
- DVD проигрыватель. Диски.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О.В. Козырева “Лечебная гимнастика дошкольников”. - М., 2005г.
2. А.С. Болотов “Физкультурное воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения”. - М., 2003г.
3. Л.Г. Горохова, Л.А. Обухова “Занятия физкультурой в ДОУ”. - М., 2005г.
4. К.К. Утробина “Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 лет”. - М., 2003г.
5. Николаев С.Ф. «Чудесные соли». Пермь, 1965 г.
6. «Оздоровление детей в условиях детского сада» / Под ред. Л.В.Кочетковой. М.: Сфера, 2007 г.
7. Файнбург Г.З. и др. «Живой воздух» спелеоклиматических стационаров и проблемы его воссоздания в наземных комплексах». Межведомственный сборник. М., 1994 г.

Принята Педагогическим советом
протокол № 1 от 01 сентября 2023 г.

Релаксационные мероприятия
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Кот, лиса и петух»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание песни «Дождик»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков леса «Малыш в лесу»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков моря «Малыш у моря»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание пения птиц «Разговор синиц»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Зимовье зверей»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков леса «Малыш в лесу»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Бременские музыканты»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка»
Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка»

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!
За спиною спрячем вас! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

«Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: *Руки согнуть в локтях, на-
клоны в стороны,*

Ква-ква-ква! *Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.*

Плавают утенок: *Имитировать плавание.*

Кря-кря-кря! *Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.*

Все вокруг стараются, *Одна рука вверх, другая вниз.*

Спортом занимаются. *Менять положение рук.*

Маленький бельчонок: *Прыжки вверх.*

Скок-скок-скок! *Прыжки на месте, вперед-назад.*

С веточки на веточку: *Одна рука вверх, другая вниз.*
Прыг-скок, прыг-скок! *Менять положение рук.*
Все вокруг стараются,
Спортом занимаются.

«Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной *Бег на носках.*
На полянке, на лесной, *Произносить звуки (фрр-фррфрр).*
Куча листьев, где лежит, *Бег в полуприседе на носочках,*
Еж с ежатами бежит. *руки в упоре на бедрах,*
Мы вокруг все оглядим, *спина круглая.*
На пенечках посидим, *Присесть, вытягивая шею вверх.*
А потом все дружно сядем *Присесть с упором на кисти*
И иголки все покажем. *рук, голову опустить, спина*
Показали, показали *круглая — «показываем иголки».*
И домой все побежали. *Бег на носках.*

«Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет *Развести руки в стороны, ладонями вверх.*
Отправляется в полет. *Выполнять поворот вправо*
Жу, жу, жу, *и произносить звук (ж).*
Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки, пауза.*
Я налево полечу, *Поднять голову — вдох. Выполнить*
Жу, жу, жу, *поворот влево и выдох на звук (ж).*
Постою и отдохну. *Встать прямо и опустить*
руки — пауза.

«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. *Выпрямиться, встать на*
носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.
У мышки — очень маленький. *Присесть, обхватить рука ми*
Мышка ходит *колени, опустить голову*
В гости к Мишке, *— выдох с произнесением*
Он же к ней не попадет. *звука (ш)..*

«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

«Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги— прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

«Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

«Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно

«Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 сек., спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

«По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели.
Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

«Черепяхи»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

«Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шею. *И.п. — о.с: ноги на ширине плеч,*

руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси! — *Наклон вперед, кивание головой.*

Га-га-га.

Пить хотите? — *Мышцы шеи расслаблены, спи-*

Да-да-да! ну прогнуть.

Гуси, гуси, вот вода! — *Руки за спиной вверх, наклонится*

Га-га-га, га-га-га. вперед, голову держать

прямо.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

«Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

«Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

«Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

«Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

«Ходим в шляпах»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны

полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи- качи- качи- кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

«Малыши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

«Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка
Прыгалка-скакалка —
Подготовка в мастера,
Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

«Лиса»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,
Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

«Ветер»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, *И.п. — о.с: наклоны туловища -*
Закачалось деревце. *то в одну, то в другую*
сторону.

Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить*
колени.

Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на*
носки, руки вверх.

Комплекс дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения можно проводить по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова речи детей.

ОСЕНЬ

«Сбор урожая» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза3сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повтори 5раз.

«Деревья». На картинку с деревьями – дети дуют через бумагу нарезанную бахромой. Вдох носом и выдох через рот медленно. Повторить -5раз

ЗИМА

«Лыжник» В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м» - «м» - «м».

«Снег и ветер» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Греем руки» Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

ВЕСНА

«Жук дровосек» Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж» - «ж» - «ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо – вдох.

«Весёлая пчёлка» Ребёнок делает свободный вдох, на выдохе произносит «з-з-з» представляют, что пчёлка села на руку (нос, уши, ногу)»

«ЛЕТО»

«Летят мячи» исходное положение – стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперёд от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем 5раз.

«Пилка дров» Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров, руки на себя – вдох, руки от себя – выдох «ш-ш-ш».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450462

Владелец Климкина Ирина Владимировна

Действителен с 31.05.2023 по 30.05.2024