

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида «Июсский детский сад «Малышок»

Принято на педсовете
Протокол № 1 от 30.08 2022г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУОВИДС «Малышок»
Вайгандт О.А. *Вайгандт*
Приказ № 75 от 30.08 2022г.



Рабочая программа
Кружковой деятельности
С детьми от 3 – 7 лет
«Здоровячек»

На 2022 – 2023 учебный год

Разработала:
Меркель Т. И.

Рабочая программа физкультурно-оздоровительного кружка

«ЗДОРОВЯЧОК»

(для детей 3-7 лет)

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи кружка:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корригирующая и ритмическая гимнастики (все виды аэробик)
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресован кружок:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-

15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год. Продолжительность занятия для детей 5–6 летнего возраста 25 мин.

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Содержание программы кружка
Старшая группа**

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Ловишка»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2 «Мотыльки»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Расти травушка»
4. Игра «Делим торт»
5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. П/и «Шалтай - Болтай»
5. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№4 «Гномы в лесу»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
5. П/И «Плетень»
6. Релаксация «Шум листвы»

ОКТАБРЬ

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»
4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
5. П/и «На поляну мы пришли»
6. Релаксация «Ветер»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «Смешарики»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Пловец»
4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине
5. П/и «Третий лишний»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 «Ловкие зверята»

1. Разминка «Ловкие зверята»
2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
3. Самомассаж «массаж ушных раковин»
4. П/и «Обезьянки»
5. Релаксация «Дождь»

НОЯБРЬ

№1 «Путешествие в страну Здоровья»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Качалочка»
4. П/и «Мы на карусели сели»
5. Игра м/п «Улитка»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. ОРУ с колечком
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Собери пуговики»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Релаксация «Пожалеем»

№3 «Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Удочка»
5. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4«Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. ОРУ с флажками
3. Дыхательное упражнение «Рубка дров»
4. Игровое упражнение «Найди правильный след»
5. П/и «Удочка»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

ДЕКАБРЬ

№1 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Гармошка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Плетень»

№4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой

4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «В гости к лесным зверям»»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в виси
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»

2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»
5. Релаксация «Ветерок»

№4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. П/и «Бездомный заяц»
5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Пройди через болото»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в висячем положении.
6. П/и «Быстро возьми»
7. Релаксация «Устали»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. Самомассаж головы
4. П/И «Ловишка, бери ленту!»
5. Игра м/п «Качели»

№3 «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
4. П/И «Медведь и пчёлы»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. П/и «Не останься на полу»

6. Релаксация «Солнышко»

№5 “Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжение
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «У медведя во бору»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Катаем мяч»
4. П/И «Ловишка с мячом»»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»

4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. П/И «Мы весёлые ребята»

№3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж массажными мячами
4. П/И «Кто быстрее»
5. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5–6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения.

Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5–6 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Для детей 5-6 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

При проведении занятия применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка. На занятиях у детей применяется не только корригирующая гимнастика, но и «Скамья для пресса», «Гимнастическая стенка».

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает

темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2016
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2016.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2017.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытается "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в

положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладонью. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Комплекс упражнений правильной осанки

1. «Птицы приготовились к полету».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - сгибание правой руки в локте;

3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п. Повторить 6 раз.

2. «Птицы хлопают крыльями».

И.п. - основная стойка

1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди;

5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди. Повторить 7 раз.

3. «Птицы тренируют крылья».

И. п. - основная стойка.

1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны;

5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;

9 10 - руки к плечам; 11- 12 - руки в стороны; 13-14- и.п. Повторить 7 раз.

4. «Гуси полетели».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1- 4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;

5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10 - и.п. Повторить 7 раз.

5. «Лебеди спрятали голову под крыло».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- 2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. Повторить 7 раз.

6. «Сова летит». И. п. 1- стойка на коленях, руки за спиной;

2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;

3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

7. «Ласточка летит».

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1- 2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;

3- 4 - два маха руками; 5- 6 - и.п. Повторить 4 раза;

8. «Сожми кулачки».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

1 -2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.

9. «Мельница». И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. Повторить 6 раз.

10. «Поворот».

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе,

1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

11. «Дотянись до ноги».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги;

5-8 - и.п. Повторить 6 раз.

12. «Подними ножку».

И.п. - лежа на спине.

1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивай колено к животу;

3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

13. «Потяни носочек». И.п. - лежа на спине сжать кулачки; 1- 3 - согнуть стопы на себя» разжать кулачки; 4- 5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п. Повторить 6 раз.

7. «Попрыгай». И п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10 - и.п. Повторить 2 раза.

14. «Крылья». Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены,

1 -2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «вниз». Повторить 2 раза.

Комплекс упражнений правильной осанки
(с гимнастической палкой)

1. «Согни руки».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - согнуть руки к плечам; 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Потянись».

И.п. - то же.

1-2 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку; 3-4 - и.п.

Повторить 6 раз.

3. «Качалка».

И, п. - сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками.

1 -4 - лечь на спину; 5-8 - и.п.

Повторить 6 раз.

4. «Прокати палку».

И.п. - сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1 -4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 - катить палку обратно. Повторить 6 раз.

5. «Подними одну руку».

И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1- 2 - правую руку вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 - левую руку вверх; 7-8 - и.п.

Повторить 8 раз.

6. «Попрыгай».

И п. - стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной.

1-8 - прыжки вперед-назад через палку; 9-16 - ходьба на месте. Повторить 6 раз.

7. «Сдуй снежинку».

Сдуем мы снежинку, как легкую пушинку.

И.п. - основная стойка. 1- 2 - вдох; 3- 4 - на выдохе «сдуть снежинку* с правой руки; 5- 6 - вдох; 7-8 - на выдохе «сдуть пушинку» с левой руки.

Повторить 4 раза.

Комплекс упражнений правильной осанки

1. «Руки вверху».

И.п. - стойка ноги.

1. слегка расставлены. 2 - правая рука в сторону; 3-4 - левая рука в сторону;

5-6 - правая рука вверх; 7-8 - левая рука вверх; 9-10 - правая рука в сторону; 12-левая рука в сторону; 13-14 - правая рука вниз; 15-16 - левая рука вниз.

Повторить 6 раз.

2. «Нарисуем круг».

3. И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

1 -5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.;

8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14- и.п.

Повторить 6 раз.

3. «Потянись к ноге».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.

Повторить 6 раз.

4. «Уголок одной ногой».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1 -2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.

Повторить 8 раз.

5. «Ножницы». И.п. - лежа на спине.

1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.

Повторить 4 раза.

6. «Волна». И.п. - то же.

1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу;

4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.

Повторить 4 раза.

7. «Ворона».

Ворона песенку поет и никогда не устает.

И.п. - основная стойка. 1- 2 - вдох;

3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».

Повторить 4 раза

1. **«Посмотри, что за спиной».** И.п. - основная стойка.
 2. - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);
 4. - и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Зарядка для рук».** И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.
 - 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения;
 - 4 - и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Заведи мотор».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.

1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10-и.п.

Повторить 6 раз.
4. **«Зонтик».** И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
 - 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.;
 - 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.

Повторить 4 раз.
5. **«Потяни спинку».** И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.
 - 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п. Повторить 4 раза.
6. **«Ручки танцуют».** И.п. - лежа на спине.
 - 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»);
 - 7-8 - и.п. Повторить 4 раза.
7. **«Попрыгай».** И.о. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.
 - 1-8 - прыжки «нога вперед-назад», руки на поясе;
 - 9-16 - ходьба на месте. Повторить 2 раза.
8. **«Попова – мяч».** И.п. - основная стойка.
 - 1 - на вдохе голову на правое плечо;
 - 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;
 - 4 - на вдохе положить голову на левое плечо;
 - 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо;
 - 7-8 - и.п. Повторить 2 раза.