
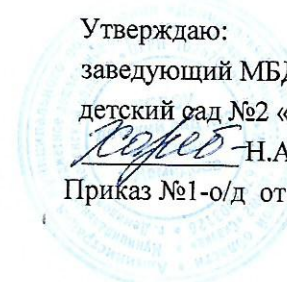


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Сказка» г.Демидова Смоленской области
(МБДОУ детский сад №2 «Сказка» г.Демидова)

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад №2 «Сказка»
 Н.А.Харобова
Приказ №1-о/д от 01.09.2023



**Авторская программа
по физическому развитию дошкольников
«Неболейка»**

Автор: Трахнова В.А.
(воспитатель)

2023

Пояснительная записка

Здоровье - неопределимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения. Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями и обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем. Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка по здоровьесбережению «Неболейка».

Цель работы кружка

1. Развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья;
2. Выявление уровня здоровья детей;
3. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;

Задачи

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к нормам здорового образа жизни;
2. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье;

3. Развивать умение избегать опасных ситуаций для здоровья, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
4. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику дошкольников, подбор специально организованной предметно-развивающей среды.

Взаимодействие с родителями

Ни одну воспитательную или образовательную задачу невозможно успешно решить без плодотворного контакта с семьей и полного взаимопонимания между родителями и педагогами. На протяжении дошкольного возраста окружающие ребенка взрослые должны создавать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья его здоровья. Следовательно, родители и педагоги должны объединить свои усилия для решения следующих задач:

1. Побуждать детей к заботе, сохранению и укреплению своего здоровья;

2. Обеспечить воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
3. Обеспечивать активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно - спортивно - оздоровительной работы.

Формы и режим занятий

Содержание программы кружка «Неболейка» ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Программа разработана для детей 5-7 лет. Рассчитана на 1 год, состоит из 36 занятий, продолжительностью 20-30 минут, 1 раз в неделю.

Прогнозируемый результат

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Неболейка» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будет способствовать сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

1. Диагностика физического развития детей;
2. Анализ изменений детской заболеваемости.
3. Улучшение качества подготовленности к школьному обучению.

Программа кружка по здоровьесбережению состоит из тем:

1. ОБЖ.
2. Закаливание организма.
3. Если случилась беда.
4. Забота о глазах.
5. Уход за ушами.
6. Как устроен Я.
7. Витамины и здоровье.

Содержание программы:

ОБЖ.

Теоретический материал:

Цель: воспитывать у детей потребность в здоровьесбережении, формировать стремление к здоровому образу жизни.

Практические занятия: дыхательная гимнастика;

Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием.

Закаливание организма.

1. Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Теоретический материал:

Цель: воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Практические занятия: дыхательная гимнастика; упражнения для освоения техники основных видов движений. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию.

2. Сохрани свое здоровье сам.

Теоретический материал:

Цель: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практические занятия: дыхательная гимнастика, точечный массаж и самомассаж.

Если случилась беда.

1. Если ты потерялся на улице.

Теоретический материал:

Цель: освоение детьми правилами поведения на улице; знание домашнего адреса, номера телефона, умение обозначит ориентиры, которые помогут найти место жительства.

Забота о глазах.

1. Что могут глаза.

Теоретический материал:

Цель: освоение детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.

Практические занятия: Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию.

Уход за ушами.

1. Что могут наши уши.

Теоретический материал:

Цель: формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора.

Практические занятия: Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию.

Как устроен Я.

1. Скелет – наша опора.

Теоретический материал:

Цель: дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека.

Практические занятия: Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры.

2. Осанка – стройная спина!

Теоретический материал:

Цель: учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Практический материал: Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

3. Спорт – это здоровье.

Теоретический материал:

Цель: закрепить знания детей о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.

Практические занятия: Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта.

Руки и ноги.

1. «Рабочие инструменты» человека.

Теоретический материал:

Цель: дать детям представление о различных способах оздоровления ног, рук; систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур; формировать потребность в движении.

Практические занятия: Упражнения на развитие равновесия и координации. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.

2. Сильные руки не знают скуки.

Теоретический материал.

Цель: осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений.

Практические занятия: Дыхательная гимнастика, точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.

Витамины и здоровье.

1. Чтобы нам не болеть.

Теоретический материал:

Цель: воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов и т.д.

2. Итоговый.

Теоретический материал:

Цель: выяснить у детей, как они усвоили основные приемы здоровьесбережения.

Практические занятия: Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию. Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием.

Методическое обеспечение программы.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.

5. Точечный массаж и самомассаж,

6. Упражнения на релаксацию.

Перспективное планирование занятий кружка «Неболейка»

месяц	неделя	планирование
сентябрь	1	<p>Основы безопасности жизни. «Я учусь охранять свою жизнь»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием</p>
	2	<p>Закаливание организма. «Если хочешь быть здоров»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для освоения техники основных видов движения</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
	3	<p>Если случилась беда. «Безопасное поведение на улице»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Подвижные игры</p>
	4	<p>Забота о глазах.</p>

«Глаза – главные помощники человека»

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры с бегом и прыжками

октябрь

1

Закаливание организма.

«Сохрани свое здоровье сам»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

2

Уход за ушами.

«Чтобы уши слышали»

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов

Упражнение на релаксацию

3

Как устроен Я.

«Скелет – наша опора»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Подвижные игры

4

Витамины и здоровье.

«Чтобы нам не болеть»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры по желанию детей

Упражнения на релаксацию

ноябрь 1

Закаливание организма.

«Если хочешь быть здоров»

Дыхательная гимнастика

Упражнения для освоения техники основных видов движений

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

2

Забота о глазах.

«Витамины для глаз»

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов

Упражнения на релаксацию

3

Как устроен Я.

«Мышцы, кости и суставы»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Подвижные игры

4

Руки и ноги .

«Сильные руки не знают скуки»

Упражнения на развитие равновесия и координации

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками

декабрь 1

Закаливание организма.

«Солнце, воздух и вода»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры для освоения техники основных видов движений

Упражнения на релаксацию

2

Витамины и здоровье.

«Здоровая пища для всей семьи»

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов

Упражнения на релаксацию

3

ОБЖ.

«Один дома»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и

координации

Подвижные игры

Как устроен Я.

«Зачем человеку кожа»

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры по желанию детей

январь 1

Руки и ноги.

«Спорт – это здоровье»

Дыхательная гимнастика

Подвижные игры для освоения техники основных видов движений

Упражнения на релаксацию

2

Уход за ушами .

«Что могут наши уши»

Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов

Упражнения на релаксацию

3

Если случилась беда.

«Ни ночью, ни днем не балуйте с огнем»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования

4

Забота о глазах.

«Как сохранить зрение»

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками

февраль 1

Закаливание организма

Обтирание и обливание

Дыхательная гимнастика

Упражнения для освоения техники основных видов движений

Упражнения на релаксацию

2

ОБЖ.

«Запомните детки – таблетки не конфетки»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры по желанию детей

3

Как устроен Я.

«Почему болят зубы»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры с использованием

нестандартного оборудования

4

Руки и ноги.

«Вредные привычки»

Дыхательная гимнастика

Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками

март

1

Закаливание организма.

«Друзья Вода и Мыло»

Дыхательная гимнастика

упражнения и подвижные игры по желанию детей

упражнения на релаксацию

2

Забота о глазах.

«Витамины и гимнастика»

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов

Упражнения на релаксацию

3

Как устроен Я.

«Если кожа повреждена»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и

координации

Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования

4

ОБЖ.

«А у нас дома газ»

Упражнения на развитие равновесия и координации

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками

апрель

1

Закаливание организма.

«Сохрани свое здоровье сам»

Дыхательная гимнастика

Подвижные игры для освоения техники основных видов движений

Упражнения на релаксацию

2

Если случилась беда.

«Ток бежит по проводам»

Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов

Упражнения на релаксацию

3

Витамины и здоровье.

«Питание и закаливание – необходимые условия
для жизни человека»

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика

Упражнения и подвижные игры на различные
виды спорта

4

Как устроен Я.

«Личная гигиена»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с мячами и
скакалками

май

1

Закаливание организма.

«Сон – лучшее лекарство»

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с нестандартным
оборудованием

2

Витамины и здоровье.

Итоговое

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

Упражнения по желанию детей

3

ОБЖ.

«Правила безопасности на воде»

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта

4

Итоговое

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием

Дидактический материал представлен:

1. Карточка подвижных игр.
2. Карточка дыхательной гимнастики.
3. Карточка точечных массажей и самомассажей.
4. Карточка упражнений на релаксацию.
5. Карточка упражнений с нетрадиционным оборудованием.

Материально - техническое оснащение занятий:

1. спортивно -игровой комплекс (лестницы, перекладины, канат, кольца, веревочная лестница);
2. гимнастические: стенки, скамейки, доски, кубы, палки;
3. мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
4. дуги для подлезания;

5. для профилактики плоскостопия: массажные коврики, ребристые дорожки, камешки;
6. напольные и настенные мишени;
7. оборудование для игр: баскетбол, волейбол, бадминтон, хоккей на траве, городки, кегли, кольцоброс;
8. мячи разных размеров, массажные мячи;
9. кубики;
10. скакалки;
11. мешочки с песком;
12. флажки,
13. беговые дорожки;
14. велотренажер;
15. маты.

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

№1. «Солнышко и дождик». Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять» Дети

перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№2. Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,
ножками быстренько туп-туп-туп,
личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№3. «Сугробы». По залу расставлены различные препятствия (сугробы).

Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп»- дыхание через нос по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2-3 мин).

№4. «Часики». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».(10-12 раз)

№ 5. «Трубач». Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх.

Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф»(4-5 раз)

№6. «Петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре- ку»(5-6 раз)

№7. «Насос». Встать прямо, н. вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с».(6-8 наклонов в каждую сторону)

№8. «Вырасти». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, поднять носки - вдох, опустить р. Вниз, опуститься на всю ступню-выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х»(4-5 раз)

№9. «Гуси». Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять р. в стороны-вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у-у»

№10. «Каша кипит». Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При вытягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3-4 раза)

№11. «Дыши медленно». Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно дышать носом : 6-7 раз.

№12. «Хомячки». Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков»> (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

№13. «Цветочки». Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

№14. «Жуки». Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж,- сказал крылатый жук,- « посиж - ж-ж-у»

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу, громко, громко замуж-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж»(2-3 мин)

№15. «Котята». Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия) ,произнося на выдохе «мяу-мяу»

№16. «Самолеты» .По команде воспитателя «заводятся моторы», дети произносят на выдохе «р- р -р- р»; летают самолёты –«ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у» ; садиться на посадку- «ух-ух-ух».

№17. «Медвежонок». Дети ложатся на спину, руки -под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на вдохе -похрапывают. воспитатель комментирует:» Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются , сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

№18. «Надуй шарик». Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком.

№19. «Паровоз» Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу(грузят вагоны). «Погрузка закончена» ,когда мяч грузом прошёл по кругу. Дети выполняют движение руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух - чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произнося на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вздох через нос (набрался сил ... и начинается разгрузка вагонов) - передаётся мяч по кругу в другую сторону.(игра продолжается 3-4 мин)

№20. «Поймай пчелку». Дети строят по кругу, воспитатель в центре круга. В руках прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят с произнесением «ж-ж-ж-ж»

№21. «Пузырь» Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:
 Раздувайся пузырь,
 Раздувайся тугой,
 Оставайся такой,
 Да не лопайся.

Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка" остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведёт овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь, домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договорённости).

Смени флажок

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зелёные).

Каждому первому игроку в колонне даётся флажок определённого цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребёнку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зелёные, возвращаются на свои места и поднимают вверх зелёные флажки. Зелёные флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова даёт сигнал, бегут вторые, затем третьи и т.д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1-2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка-стукалочка, стучи!", кладёт палочку (на линию). Колонна, в которой ребёнок выиграл, получает флажок. Затем выходят вторая, третья пара и т.д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше

флажков.

Смелее вперёд!

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идёт вперёд. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперёд. Последние быстро убегают на свои места. Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей в шеренге, которой меньше пойманных детей.

Где кто живёт?

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8-10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80-100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребёнок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребёнка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т.д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети -

"кукушки" из двух шеренг спешат в круг, который является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, который является двором. Воспитатель отмечает того ребёнка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

К своему флажку

Посередине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; в каждом кругу встает ведущий с флажком определённого цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдёт флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

Хитрая лиса

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребёнка. Ребёнок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой

лисой". Воспитатель предлагает кому-ни будь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей. поискать глазами хитрую лису. Если ребёнок сразу не найдёт, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трёх вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребёнка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

Караси и щука

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребёнка "щукой". Щука встаёт вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребёнок быстро вбегает в круг (ставок) и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определённое количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

Выручай!

Дети стоят в кругу лицом в центре. Два ребёнка, выбранных заранее, выходят из круга и бегут: один ребенок

убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребёнок не успеет встать, её поймают. При повторении игры выбирают следующую пару детей.

Квач, бери ленточку!

Дети стоят в кругу. Каждый ребёнок получает ленточку, привязывает её на пояс. В центре круга встаёт "квач", у него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребёнок, который остаётся без ленточки, не надолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квач" 3-4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".

Квач парами

Дети бегают по площадке, а ребёнок-"квач" ловит их. Если кто-нибудь из детей подаст руку другому ребёнку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестаёт его ловить.

Ловля бабочек

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребёнка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки, на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловят другая пара ловцов. когда будет поймано 4-6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы.

Ищи ведущего!

Выбирают 4-5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий - в центре круга (сколько ведущих, столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причём так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешёл их ведущий. "Ищи

ведущего!" и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

Не ошибись!

Дети, поделены на две одинаковые Колоны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2-3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребёнок, который первый поднял кубик одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т.д.

Сова

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребёнок - "сова" встаёт в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина

площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в своё гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2-3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Стоп!

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10-15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2-3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперёд по направлению к ведущему. На слове "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребёнок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведёт его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто-нибудь из детей не дойдёт к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребёнок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

"Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях"

Шариковый мотиватор.

Изготовлен из шнура длиной 5 метров, продетый через кольцо в потолке, к концу одного прикреплен пластиковый шар, к другому - палочка для наматывания шнура.

Рекомендуемые упражнения.

Игра – соревнование.

"Кто скорее?" Ребёнок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку - шнур наматывается и за счёт этого шарик поднимается к потолку.

Коррекционная задача:

Прослеживающие функции глаз, особенно для детей с косоглазием.

Цветные полоски

Изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5*1,5 м., обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного, сиреневого). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закреплённой к стене и оконному проёму с помощью крючков на концах проволоки. "Полоски" можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Пройди и не задень" - различные виды ходьбы, бега, прыжков;

-на носиках, пятках, внешней стороны стопы с различными положениями рук между полотен;

-приставным шагом, правым и левым боком "змейкой";

-с предметом на голове;

-элементы спортивных игр (ведение мяча)

Упражнения с бегом.

"Прокати в ворота" Прокатывание мячей в парах сквозь "ворота" из полосок (из исходных положений сидя и стоя)

Триола.

По форме напоминает музыкальный инструмент с аналогичным названием.

Изготовлено из палых цилиндров, выполненных из картона, оклеенных яркой декоративной плёнкой разных цветов, уменьшающихся по высоте. Трубки - цилиндры в верхней части нанизаны на металлическую проволоку, которая

вмонтирована в стену с угла, и передвигаются по ней. Ребёнок, стоя лицом к "Триоле" должен "попасть" палкой-шестом в центр трубки и передвинуть её слева-направо до конца и наоборот.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Попади в цель" Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача:

Сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

Для соревновательных упражнений изготовлены:

"Цветные кольца"

Разных диаметров, передвигающихся по параллельно натянутым шнурам, закреплённых на противоположных сторонах зала с помощью гимнастической палки, которая служит ориентиром-меткой.

Рекомендуемые игровые упражнения:

Эстафеты "Кто быстрее?"; командные игры.

Коррекционная задача:

Сосредоточение, прослеживание движений взглядом.

Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется

"Успей за огоньком":

контурный рисунок, расположенный на потолке, где дети, лёжа на полу, с помощью лазерной указки наблюдают за "огоньками".

Коррекционная задача:

Глазодвигательные функции, прослеживание движений взглядом.

Также в работе используются нестандартные пособия, тренажёры, которые повышают интерес детей на занятиях и в течении дня, повышают мышечный тонус, улучшают кровообращение, активизируют процессы в мышцах, суставах, тканях.

Массажёр "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки (использованные фломастеры).

Использование: При массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

Профилактическая дорожка - массажер

Состоит из полотна, размером 35*250 см., с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

Использование: Массаж стоп, профилактика и коррекция плоскостопия.

Для совершенствования навыков основных движений (ходьбе, метании,

прокатывании) используют

"Волшебные колпачки".

Изготовлены из картона в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

В игре "Не потеряй колпачок"

- для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брусьям, полу;
- для подлезания;
- для различных игр и эстафет;
- в качестве цветных ориентиров.

В игре "поймай мячик"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаюсь сдвинуть или перевернуть колпачок с места.

"Лыжи"

Изготовлены из использованных пластиковых бутылок, с вырезанными отверстиями в форме стопы вдоль бутылки; ребенок, надев "лыжи" выполняет скользящие движения, имитируя движение лыжника.

Таким образом: использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

Комплекс гимнастики с использованием массажных дорожек.

«Прогулка в лес»

Утром солнышко встает

Петушок за тем поёт:

(дети строятся друг за другом)

«Быстро дети просыпайтесь

И ко мне все собирайтесь,

Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдём по кругу!».

Как у наших ворот чудо - дерево растёт
 (ходьба по ребристой части «дерева»
 с целью профилактики плоскостопия)
 Ни цветочки на нём, ни листочки на нём,
 А любимые фрукты на нём.
 (ходьба по кроне дерева, массаж стоп)
 Мы по дереву пойдём, свои ножки разомнём.
 Что - то колется нам в ножки,

Ой - колючая дорожка,
 (ходьба по колючей дорожке оказывает
 стимулирующее действие на биоактивные точки стоп)
 Я большой , не зареву,
 По колючкам я пройду.
 На полянке муравьи, ты на них не наступи,
 На носочки поднимайся.
 (ходьба по коврику на носочках, для развития
 координации движений).
 В путь - дорогу отправляйся.

Путешествие.

Впереди течёт река, направляемся туда
 (ходьба по дорожке с пуговицами
 оказывает корригирующее воздействие на стопы).
 По дорожке мы пройдем, прямо к речке подойдём.
 В этом месте глубоко. а до пляжа далеко.
 Вот дошли мы до воды, сколько камушков смотри,
 (ходьба по резиновой дорожке с деревянными бусинами развивает
 координацию движений, улучшает кровоснабжение стоп.)
 В воду ноги опускаем, свои ножки закаляем.
 Наступили на песочек, побежали на носочках, (ходьба на носочках)
 Руки дружно опустили и на пяточках засемили (ходьба на пяточках)
 А теперь пришли мы в лес, полный сказок и чудес, (ходьба с наклонами,
 опуская руки вниз)
 Как красиво поют птички, сколько вкусной землянички.
 День уходит на покой, вот и мы пришли домой.(сидят на стульчики,
 дыхательная гимнастика).

Комплекс «У солнышка в гостях»

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка, (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба в рассыпную за солнечным зайчиком. Бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1.»Улыбнись солнышку».И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п.(3 раза.)

2.»Играем с солнышком»И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п.(5 раз).

3.»Играем с солнечными лучами»И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (Шесть раз).

4.»Отдыхаем на солнышке».И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п.(3 раза в каждую сторону.)

5.»Ребятишкам радостно».И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (10раз) чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).Подвижная игра «Солнышко и Дождик»(по команде «Солнышко» дети бегут по залу, по команде «Дождик» - приседают).

Ходьба по залу в медленном темпе(15 секунд). Дыхательное упражнение (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

Комплекс «Белочка»

Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает отгадать загадку:

По деревьям скачет,
В дупле орешки прячет,
Грибочки собирает,
На зиму запасает.

Среди ветвей мелькает
Рыженькая стрелочка,
Трудится без отдыха
Хлопотунья...

Дети. Белочка.

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).
Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд).
Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

1. И.п. - ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п. (Пять раз).

2. И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Показ и объяснение воспитателя

3. Грызет орешки. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ ребенка.

4. Греется на солнышке. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой.
(По три раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. Белочка прыгает с ветки на ветку. И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть - восемь раз, остановка).

Заключительная часть

Ходьба по одному (30 секунд).

При ходьбе повторить скороговорку: Ой, как сыро,
сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее).

Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группы.

Комплекс «Цирковые медвежата»

Вводная часть

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка: «Кто в лесу глухом живет,
неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети. Медведь

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых

медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик-цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть

1.«Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в сторону. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2.«Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону).

Показ и объяснение воспитателя.

3.«Медвежата отдыхают» И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены! Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (Три раза).

Показ и объяснение воспитателя.

4.«Хитрые медвежата». И.п. - стоя руками держаться за спинку стула.

Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5.«Веселые медвежата». И.п. - стоя рядом со стулом, руки на поясе.

Перепрыгивая (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (Три раза.)

Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Масса рук и ног - постукивание по ногам и пальцами, поглаживание (20 секунд)

«Прощание медвежат с гостями. Наклоны вперед с глубоким выдохом» (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд)

Воспитатель. Медвежата заслуживают вкусную еду. Но перед ней необходимо

вымыть лапки.

Комплекс «Зимушка-зима» (с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)**Вводная часть**

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Какое время года сейчас? (Ответы?) Чем вам нравится зима?

(Ответы?) Давайте покажем, как нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд). Бег врассыпную. Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1. «Падает снег». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Хорошо потянуться.

2. «Греем руки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них: 1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх.

Вернуться в и.п. (Три раза).

4. «Холодно от мороза». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (Пять раз).

5. «Детвора рада зиме». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (Два раза).

Указание. Прыгать легко.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик».

Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход».И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища.

Вдох и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».

Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики».И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в сторону, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести:

«Хи-хи», повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле».И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести :«Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»).И.п. - сидя в постели, ноги с крестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла .Затем теплыми ладонями «умыть» лицо.

Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам, по массажным коврикам.

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз».И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная».И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полу присед, руки в и.п., сказать «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка».И.п. - стоя на коленях, руки вдоль туловища .Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз».И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и. п. ;на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот...Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения.

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1.Зима.Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в колени.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2.Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание»

рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки.

Погладили шерсть на передних лапках по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.

Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосяной части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили по верху шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны

Ладонное плоскостное поглаживание лба.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней.

Поглядел на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - вправо, на выдохе - влево, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнение для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошку наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжении мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: расираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка помешали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапках по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимаем ладошку к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточку вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на две пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимает свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковер, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещённые. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя...(пауза). Прислушайтесь к

вашему дыханию...(пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть...(пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настро

Воздушные шарики

Представьте себе, что все вы - воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все наше тело становится лёгким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие, легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик...(пауза-поглаживание детей). Обдувает шарик..., ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Облака

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, легкие, ваши ножки легкие. Все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако...
(пауза - поглаживание детей). Гладит..., поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Лентяи

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги...(пауза-поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше

дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим, у вас бодрое настроение.

Водопад

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух снеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый снег. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее...Белый свет течёт по вашим плечам...,помогает им стать мягкими и расслабленными...(пауза - поглаживание детей).

А нежный свет течёт дальше по груди у ...,по животу у ...Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам и вы чувствуете, как тепло становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц,туловища,рук и ног.

Спящий котёнок

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза)

Шишки

Представьте себе, что вы - медвежата и с вами играет мама - медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам...(повторить 2-3 раза).

Холодно-жарко

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками,

голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

Солнышко и тучка

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе).

Повторить 2-3 раза.

Драгоценность

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки всё крепче и крепче... ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза)

Игра с песком

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза)

Муравей

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться по шире. Растягиваются ваши

губы, напрягаются мышцы щёк...Дышите и улыбайтесь...,ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка(повторить 2-3 раза).

Солнечный зайчик

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживание аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Пчёлка

Представьте себе тёплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе).Летит пчёлка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания).Прогоняя пчёлку можно энергично двигать губами. Пчёлка улетела. Слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

Бабочка

Представьте себе тёплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания).Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Качели

Представьте себе тёплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях.

Двигать бровями вверх - вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Методическая литература:

1. Т.А.Шарыгина: «Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет.