

Управление образования администрации города Комсомольска-на-Амуре

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей №42

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от «30» мая 2022 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Дыхательная гимнастика»**

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации: 1год

Автор-составитель:  
Горковенко Раиса Геннадьевна  
воспитатель МДОУ № 42,

год разработки программы -2022 г  
г.Комсомольск-на-Амуре

## Содержание

|                  |  |       |           |
|------------------|--|-------|-----------|
| <b>Раздел №1</b> | <b>«Комплекс основных характеристик программы»</b>         |       |           |
| 1.1              | Пояснительная записка                                      | ..... | <b>3</b>  |
| 1.2              | Цель и задачи программы                                    | ..... | <b>5</b>  |
| 1.3              | Содержание программы                                       | ..... | <b>6</b>  |
| 1.4              | Планируемые результаты                                     | ..... | <b>17</b> |
| <b>Раздел №2</b> | <b>«Комплекс организационно - педагогических условий</b>   |       |           |
| 2.1              | Календарный учебный график                                 | ..... | <b>17</b> |
| 2.2              | Условия реализации программы                               | ..... | <b>19</b> |
| 2.3              | Формы аттестации для определения уровня освоения программы | ..... | <b>19</b> |
| 2.4              | Оценочные материалы  | ..... | <b>20</b> |
| 2.5              | Список литературы  | ..... | <b>38</b> |

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дыхательная гимнастика» разработана и реализуется на основе действующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г №196 2Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо от 18.11.2015г №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019г №1321 об утверждении методических рекомендаций «правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
6. Устав МДОУ детского сада общеразвивающего вида № 42.

### Актуальность программы.

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля. И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдыхание и выдыхание воздуха происходит не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные органы, все клетки голодают, ослабляя свои барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью. Он привыкает дышать ртом и не очень развит физически — имеет слабую мускулатуру.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.

Наряду с этим, существуют и упражнения, напротив, нацеленные на тренировку быстрого дыхания.

Они имеют свою пользу — помогают укреплению носоглотки и гортани.

### Значение дыхательных упражнений для дошкольников очень велико:

- Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.
- Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.
- Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.
- Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.
- Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.
- Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.
- Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

**Педагогическая целесообразность:** Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. И то, и другое не всегда возможно. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой позволяет получать хорошие результаты в оздоровлении дошкольников без материальных затрат.

### **Адресат программы:**

Возрастной диапазон, в котором реализуется общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Дыхательная гимнастика» - дети 5-6 лет.

У детей 5-6 лет расширяются представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентируется внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширяются представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формируются представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширяются представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формируются представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); умение характеризовать свое самочувствие; потребность в здоровом образе жизни.

**Тип программы:** стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Форма организации содержания программы:** модульная

**Объем программы и режим работы:**

| период         | Продолжительность занятия    | Количество занятий в неделю | Количество часов неделю | Количество недель в год | Количество часов в год |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 1 академический час (25 мин) | 2                           | 2                       | 32                      | 64 ак. часов (27ч)     |

Занятия проводятся каждый понедельник и среду во вторую половину дня.

#### **Формы организации педагогической деятельности**

Численность обучающихся в группе до 26 человек. Такая форма организации позволяет педагогу построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

**Форма обучения по программе** – обучение проводится в очной форме.

Программа реализуется в соответствии с учебным планом с группой обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни

**Задачи программы:**

Обучающие задачи: Обучение основам оздоровительной (дыхательной гимнастики) гимнастики.

Оздоровительные задачи:

1. Улучшать - дренажную функцию бронхов.
2. Восстанавливать - нарушенное носовое дыхание
3. Повышать - общую сопротивляемость организма его тонус, улучшать нервно- психическое состояние.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у детей интереса к занятиям дыхательной гимнастики
2. Воспитание умения работать по сигналу в коллективе детей.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

| № занятия               | Занимательная разминка.   | Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики | ОРУ                                | ОВД  | Веселый тренинг                            | Подвижная игра      |
|-------------------------|---|---|------------------------------------|--|--|---------------------|
| <b>Сентябрь-Октябрь</b> |   |   |                                    |  |  |                     |
| <b>1-2</b>              | ходьба на пятках,<br>Легкий бег на носочках                               | 1 комплекс  | С платочки<br><br>комплекс №1      | №1 - Ходьба по веревке прямо.<br>- катать мяч друг другу-<br>- ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>- метание мешочков вдаль.  | «качалочка»                                | "Найди флажок"      |
| <b>3-4</b>              | ходьба на пятках,<br>Легкий бег на носочках                               | 1 комплекс  | С платочки<br><br>комплекс №1      | №1 - Ходьба по веревке прямо.<br>- катать мяч друг другу-<br>- ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>- метание мешочков вдаль   | «Цапля»                                    | "Мыши и кот"        |
| <b>5-6</b>              | ходьба на пятках,<br>Легкий бег на носочках<br>с упражнениями и для рук   | 1 комплекс  | С большим мячом<br><br>комплекс №2 | №1 - Ходьба по веревке прямо.<br>- катать мяч друг другу-<br>- ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>- метание мешочков вдаль   | «качалочка»                                | "Поезд"             |
| <b>7-8</b>              | ходьба на пятках,<br>Легкий бег на носочках<br>с упражнениями и для рук   | 1 комплекс  | С большим мячом<br><br>комплекс №2 | №1 - Ходьба по веревке прямо.<br>- катать мяч друг другу-<br>- ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>- метание мешочков вдаль   | «Цапля»                                    | "Пузырь"            |
| <b>Ноябрь</b>           |   |   |                                    |  |  |                     |
| <b>9-10</b>             | ходьба одна нога на пятке, другая на носке, бег сильно сгибая ноги назад. | 1 комплекс  | С кубиками<br><br>комплекс №3      | №2<br>- ползание с опорой на ладони и колени<br>- ходьба с перешагиванием через модули.<br>- пролезание в обруч прямо<br>- катание мячей | «Стойкий оловянный солдатик»<br>«Кчалочка» | "Воробушки и кот"   |
| <b>11-12</b>            | ходьба одна нога на пятке, другая на носке,                               | 1 комплекс  | Со средним мячом                   | №2<br>- ползание с опорой на ладони и колени   | «Самолет»<br>«Цапля»                       | "Наседка и цыплята" |

|                |   |            |                                     |   |  |               |
|----------------|---|------------|-------------------------------------|---|--|---------------|
|                | бег сильно сгибая ноги назад.   |            | комплекс №4                         | - ходьба с перешагиванием через модули.<br>- пролезание в обруч прямо<br>- катание мячей  |  |               |
| <b>13-14</b>   | ходьба скрестным шагом вперед;<br>ходьба одна нога на пятке, другая на носке,<br>бег сильно сгибая ноги назад.<br>Прыжки на двух ногах  | 1 комплекс | С кубиками и комплекс №3            | №2<br>- ползание с опорой на ладони и колени<br>- ходьба с перешагиванием через модули.<br>- пролезание в обруч прямо<br>- катание мячей                | «Потягивание»<br>Стойкий оловянный солдатик» | "Лягушки"     |
| <b>15-16</b>   | ходьба скрестным шагом вперед;<br>ходьба одна нога на пятке, другая на носке,<br>бег сильно сгибая ноги назад.<br>Прыжки на двух ногах  |            | Со средним мячом комплекс №4        | №2<br>- ползание с опорой на ладони и колени<br>- ходьба с перешагиванием через модули.<br>- пролезание в обруч прямо<br>- катание мячей                | Самолет»<br>«Цапля»<br>«Потягивание          | Найди флажок" |
| <b>Декабрь</b> |   |            |                                     |   |  |               |
| <b>17-18</b>   | ходьба в полуприседе, бег ; галопом правым и левым боком,<br>Прыжки на двух ногах.<br>Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам. | 2 комплекс | С гимнастической палкой комплекс №5 | №3<br>- ходьба по наклонной доске<br>- прыжки из обруча в обруч.<br>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>- метание мешочков в цель | «Ах, ладошки, вы ладошки»<br>«Цапля»         | "Поезд"       |

|              |  |            |                                     |   |   |                      |
|--------------|--|------------|-------------------------------------|---|---|----------------------|
| <b>19-20</b> | ходьба в полуприседе, бег ; галопом правым и левым боком, Прыжки на двух ногах. Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам.  | 2 комплекс | С обручам и комплекс №6             | №3<br>- ходьба по наклонной доске<br>- прыжки из обруча в обруч.<br>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>- метание мешочков в цель | «Карусель»<br>«Ах, ладошки, вы ладошки» | "Попади в воротик и" |
| <b>21-22</b> | ходьба спиной вперед, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу. Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам. | 2 комплекс | С гимнастической палкой комплекс №5 | №3<br>- ходьба по наклонной доске<br>- прыжки из обруча в обруч.<br>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>- метание мешочков в цель | «Покачай малышку»<br>«Карусель»         | "Кто дальше "        |
| <b>23-24</b> | ходьба спиной вперед, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу. Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п.  | 2 комплекс | С обручам и комплекс №6             | №3<br>- ходьба по наклонной доске<br>- прыжки из обруча в обруч.<br>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>- метание мешочков в цель | «Танец медвежат»<br>«Паровозик          | "Подбрось повыше"    |

|               |  |            |                             |   |                                       |                 |
|---------------|--|------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|-----------------|
|               | сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам.   |            |                             |   |                                       |                 |
| <b>Январь</b> |  |            |                             |   |                                       |                 |
| <b>25-26</b>  | ходьба одна нога на пятке, другая на носке. , бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу.ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 2 комплекс | С лентами комплекс №7       | №4<br>- ходьба по ребристой доске<br>- прыжки на батуте.<br>- лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет.<br>- бег между ориентиров | «маленький мостик»<br>«Танец медвежат | "Через болото"  |
| <b>27-28</b>  | ходьба одна нога на пятке, другая на носке. , бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу.ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 2 комплекс | С большим мячом комплекс №8 | №4<br>- ходьба по ребристой доске<br>- прыжки на батуте.<br>- лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет.<br>- бег между ориентиров | «Паровозик»<br>«Птица»                | "Попади в круг" |

|                |   |            |                             |   |                          |                         |
|----------------|---|------------|-----------------------------|---|--------------------------|-------------------------|
| <b>29-30</b>   | ходьба приставным шагом, боком, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу. ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 2 комплекс | С лентами комплекс №7       | №4<br>- ходьба по ребристой доске<br>- прыжки на батуте.<br>- лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет.<br>- бег между ориентиров | «Колобок»<br>«Птица»     | "Курочка и цыплята"     |
| <b>31-32</b>   | ходьба приставным шагом, боком, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу. ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 2 комплекс | С большим мячом комплекс №8 | №4<br>- ходьба по ребристой доске<br>- прыжки на батуте.<br>- лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет.<br>- бег между ориентиров | «Ножницы»<br>«Паровозик» | "Мишка идет по мостику" |
| <b>Февраль</b> |   |            |                             |   |                          |                         |
| <b>33-34</b>   | ходьба на пятках; одна нога на пятке, другая на носке. бег со   | 2 комплекс | С мешочками комплекс №9     | №5<br>- ходьба по гимнастической скамейке<br>- прыжки через несколько гимнастических палок.   | «Птица»<br>«Гусеница»    | "Кружись — не упади!"   |

|              |  |            |                            |   |  |                     |
|--------------|--|------------|----------------------------|---|--|---------------------|
|              | сменой движения. прыжки с продвижением вперед, ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени.  |            |                            | - пролезание под скамейкой прямо<br>- кегельбан<br>№5<br>- ходьба по гимнастической скамейке<br>- прыжки через несколько гимнастических палок.<br>- пролезание под скамейкой прямо<br>- кегельбан |  |                     |
| <b>35-36</b> | ходьба на пятках; одна нога на пятке, другая на носке. бег со сменой движения. прыжки с продвижением вперед, ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени | 2 комплекс | Без предметов комплекс №10 | №5<br>- ходьба по гимнастической скамейке<br>- прыжки через несколько гимнастических палок.<br>- пролезание под скамейкой прямо<br>- кегельбан  | «плавание на байдарке»<br>«маленький мостик» | "Шире шагай"        |
| <b>37-38</b> | ходьба спиной вперед, , ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, бег галопом правым и левым боком,   | 2 комплекс | С мешочками комплекс №9    | №5<br>- ходьба по гимнастической скамейке<br>- прыжки через несколько гимнастических палок.<br>- пролезание под скамейкой прямо<br>- кегельбан  | Велосипед<br>»<br>«Гусеница<br>»             | "Солнышко и дождик" |

|              |  |            |                                      |  |  |                      |
|--------------|--|------------|--------------------------------------|--|--|----------------------|
|              | подскоки с ноги на ногу  |            |                                      |  |  |                      |
| <b>39-40</b> | ходьба спиной вперед, ,<br>ходьба на четвереньках «муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу          | 2 комплекс | Без предмет ов.<br><br>комплек с №10 | №5<br>- ходьба по гимнастической скамейке<br>- прыжки через несколько гимнастических палок.<br>- пролезание под скамейкой прямо<br>- кегельбан | «Гусеница»<br>«плавание на байдарке»             | "Парами на прогулку" |
| <b>Март</b>  |  |            |                                      |  |  |                      |
| <b>41-42</b> | ходьба пятки вместе, носки врозь, ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу | 3 комплекс | С флажкам и комплек с №11            | №6<br>- ходьба змейкой.<br>- прыжки через кубики.<br>Лазанье по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>- бросание и ловля большого мяча  | «плавание на байдарке»<br>«плавание на байдарке» | «Найди свой домик»   |
| <b>43-44</b> | ходьба пятки вместе, носки врозь, ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые  | 3 комплекс | С кубикам и комплек с №12            | №6<br>- ходьба змейкой.<br>- прыжки через кубики.<br>Лазанье по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>- бросание и ловля большого мяча  | «плавание на байдарке»<br>Велосипед»             | «Мыши и кот»         |

|               |   |            |                          |   |   |                   |
|---------------|---|------------|--------------------------|---|---|-------------------|
|               | руки, ноги прямые, бег галопом правым и левым боком, подскоки с ноги на ногу  |            |                          |   |   |                   |
| <b>45-46</b>  | ходьба одна нога на пятке, другая на носке. , ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, бег галопом правым и левым боком | 3 комплекс | С флажкам и комплекс №11 | №6<br>- ходьба змейкой.<br>- прыжки через кубики.<br>Лазанье по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>- бросание и ловля большого мяча | «Колобок»<br>«Морская звезда»             | «Поезд»           |
| <b>47-48</b>  | ходьба одна нога на пятке, другая на носке. , ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, бег галопом правым и левым боком | 3 комплекс | С кубикам и комплекс №12 | №6<br>- ходьба змейкой.<br>- прыжки через кубики.<br>Лазанье по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>- бросание и ловля большого мяча | «Морская звезда»<br>«качалочка»           | «Лохматый пес»    |
| <b>Апрель</b> |   |            |                          |   |   |                   |
| <b>49-50</b>  | ходьба на пятках; одна нога на пятке, другая на носке, , ходьба на четвереньках «Обезьянки»   | 3 комплекс | С обручам и комплекс №13 | №7<br>- прыжки в длину с места<br>- прыжки вверх, ударить в бубен.<br>- Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях                | «Карусель»<br>Стойкий оловянный солдатик» | «Воробушки и кот» |

|                   |  |               |  |   |  |                                |
|-------------------|--|---------------|--|---|--|--------------------------------|
|                   | - и.п. стоя<br>наклон<br>вперед упор<br>на прямые<br>руки, ноги<br>прямые,<br>бег галопом<br>правым и<br>левым боком<br>бег сильно<br>сгибая ноги<br>назад   |               |  | - Метание вдаль правой и<br>левой рукой   |  |                                |
| <b>51-<br/>52</b> | ходьба на<br>пятках; одна<br>нога на пятке,<br>другая на<br>носке, ,<br>ходьба на<br>четвереньках<br>«Обезьянки»<br>- и.п. стоя<br>наклон<br>вперед упор<br>на прямые<br>руки, ноги<br>прямые,<br>бег галопом<br>правым и<br>левым боком<br>бег сильно<br>сгибая ноги<br>назад | 3<br>комплекс | Без<br>предмет<br>ов<br>комплек<br>с №14 | №7<br><br>- прыжки в длину с места<br>- прыжки вверх, ударить в<br>бубен.<br>-Ползание по наклонной<br>доске вверх на ладонях и<br>коленях<br>- Метание вдаль правой и<br>левой рукой | «Покачай<br>малышку»<br>«Карусель»               | «Лягушк<br>и»                  |
| <b>53-<br/>54</b> | ходьба ;<br>скрестным<br>шагом<br>вперед,в<br>полуприседе,<br>, ходьба на<br>четвереньках<br>«Обезьянки»<br>- и.п. стоя<br>наклон<br>вперед упор<br>на прямые<br>руки, ноги<br>прямые,<br>бег галопом<br>правым и<br>левым боком,  | 3<br>комплекс | С<br>обручам<br>и<br>комплек<br>с №13    | №7<br><br>- прыжки в длину с места<br>- прыжки вверх, ударить в<br>бубен.<br>-Ползание по наклонной<br>доске вверх на ладонях и<br>коленях<br>- Метание вдаль правой и<br>левой рукой | ««Морская<br>звезда»<br>«качалочка<br>. Колобок» | «Наседк<br>а и<br>цыплята<br>» |

|              |   |            |                              |  |   |               |
|--------------|---|------------|------------------------------|--|---|---------------|
|              | Прыжки на двух ногах  |            |                              |  |   |               |
| <b>55-56</b> | ходьба ; скрестным шагом вперед, в полуприседе, , ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, бег галопом правым и левым боком, Прыжки на двух ногах     | 3 комплекс | Без предметов комплекс с №14 | №7<br>- прыжки в длину с места<br>- прыжки вверх, ударить в бубен.<br>- Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях<br>- Метание вдаль правой и левой рукой | «Морская звезда»<br>«Качалочка»   | «Огуречик»    |
| <b>Май</b>   |   |            |                              |  |   |               |
| <b>57-58</b> | ходьба на пятках, Легкий бег на носочках с упражнениями и для рук, прыжки правым и левым боком, Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам. | 3 комплекс | С лентами комплекс с №15     | №8<br>- Прыжки на двух ногах через предметы<br>- Отбивание мяча о пол двумя руками.<br>- Ходьба по гимнастической скамейке<br>- Прыжки на месте на правой и левой ноге | «Велосипед»<br>«Гусеница» ,<br>««Морская звезда»<br>«Качалочка»<br>.<br>«Колобок» | «Трамвай»     |
| <b>59-60</b> | ходьба на пятках,   | 3 комплекс | С флажками                   | №8<br>- Прыжки на двух ногах через предметы  | «Ножницы»   | «Догони меня» |

|              |  |            |                        |  |  |                |
|--------------|--|------------|------------------------|--|--|----------------|
|              | Легкий бег на носочках с упражнениями и для рук, прыжки правым и левым боком, Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам.  |            | комплекс №16           | - Отбивание мяча о пол двумя руками.<br>- Ходьба по гимнастической скамейке<br>- Прыжки на месте на правой и левой ноге  | «Паровозик»<br>«Маленький мостик»              |                |
| <b>61-62</b> | ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам, бег сильно сгибая ноги назад, ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, | 3 комплекс | С лентами комплекс №15 | №8<br>- Прыжки на двух ногах через предметы<br>- Отбивание мяча о пол двумя руками.<br>- Ходьба по гимнастической скамейке<br>- Прыжки на месте на правой и левой ноге | «Маленький мостик»<br>«Танец медвежат, «Цапля» | «Лошадки»      |
| <b>63-64</b> | ходьба одна нога на пятке, другая на   | 3 комплекс | С флажками             | №8<br>- Прыжки на двух ногах через предметы  | «Маленький мостик»<br>«Танец                   | «Зайцы и волк» |

|                           |   |  |                |   |  |  |
|---------------------------|---|--|----------------|---|--|--|
|                           | носке. Ходьба на четвереньках «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам, бег сильно сгибая ноги назад, ходьба на четвереньках «Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые, |  | комплекс с №16 | - Отбивание мяча о пол двумя руками.<br>- Ходьба по гимнастической скамейке<br>- Прыжки на месте на правой и левой ноге | медвежат, «Цапля»,<br>«Гусеница»,<br>«Самолет» |  |
| <b>итого : 64 занятия</b> |   |  |                |   |  |  |

### Планируемые результаты освоения программы

1. Формирование и самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников ДОУ.
2. Рост стрессоустойчивости воспитанников.
3. Снижение уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ.
4. Снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо - лёгочной, сердечно - сосудистой и нервной систем.
5. Повышение уровня концентрации внимания и произвольной регуляции функций организма.
6. Формирование осознанного отношения воспитанников ДОУ к своему здоровью.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

| № п/п | месяц    | Дата                             | Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики | Формы проведения  | Кол-во часов     | Форма контроля                            |
|-------|----------|----------------------------------|---|-------------------|------------------|---|
| 1     | Сентябрь | 07.09<br>12.09<br>14.09<br>19.09 | комплекс № 1  | Групповое занятие | 1<br>1<br>1<br>1 | Наблюдение, контроль за дыханием, пульсом |

|   |         |   |              |                      |   |  |
|---|---------|---|--------------|----------------------|---|--|
|   |         | 21.09<br>26.09<br>28.09   |              |                      | 1<br>1<br>1                               |  |
| 2 | Октябрь | 03.10<br>05.10<br>10.10<br>12.10<br>17.10<br>19.10<br>24.10<br>26.10<br>31.10 | комплекс № 1 | Групповое<br>занятие | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 3 | Ноябрь  | 02.11<br>07.11<br>09.11<br>14.11<br>16.11<br>21.11<br>23.11<br>28.11<br>30.11 | комплекс № 1 |                      | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 4 | Декабрь | 05.12<br>07.12<br><br>12.12<br>14.12<br>19.12<br>21.12                        | комплекс № 2 |                      | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1           | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 5 | Январь  | 11.01<br>16.01<br>18.01<br>23.01<br>25.01<br>30.01                            | комплекс № 2 |                      | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1                | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 6 | Февраль | 01.02<br>06.02<br>08.02<br>13.02<br>15.02<br>20.02<br>22.02<br>27.02          | комплекс № 2 |                      | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1      | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 7 | Март    | 01.03<br>06.03<br>13.03<br>15.03<br>20.03<br>22.03<br>27.03                   | комплекс № 3 |                      | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1           | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |

|   |        |  |              |  |                                      |  |
|---|--------|--|--------------|--|--------------------------------------|--|
|   |        | 29.03  |              |  | 1                                    |  |
| 8 | Апрель | 03.04<br>05.04<br>10.04<br>12.04<br>17.04<br>19.04<br>24.04<br>26.04 | комплекс № 3 |  | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |
| 9 | Май    | 15.05<br>17.05<br>22.05  | комплекс № 3 |  | 1<br>1<br>1                          | Наблюдение,<br>контроль за<br>дыханием,<br>пульсом |

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- зона в групповой комнате для занятий;
- пространство музыкального зала;
- спортивное оборудование и материалы.

### Методическое обеспечение:

- М. Н.Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
- методические пособия,
- методические разработки занятий.

**Формы организации занятия:** фронтальные и индивидуальные, согласно учебного плана.

## 2.3 Формы аттестации

Общеразвивающей программой дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Дыхательная гимнастика» предусмотрены следующие формы аттестации обучающихся:

1. устный опрос;
2. практическое тестирование;
3. игра.

Виды контроля: для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

- текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе выполнения упражнений;
- промежуточный – в форме теста.

## 2.4 Оценочные материалы

Для оценки уровня результативности проведённых занятий по итогам года проводится дыхательная диагностика (сентябрь, май)

|  | Список детей | пол | возраст | П /с звуковая проба | Проба Генчи | ЖЁЛ |
|--|--------------|-----|---------|---------------------|-------------|-----|
|  |              |     |         |                     |             |     |
|  |              |     |         |                     |             |     |
|  |              |     |         |                     |             |     |

### Методика проведения диагностики

**1.Звуковая проба – Пс. И.п.-** стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

**2.Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М /с – И.п.-** стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с)

**3.Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – М /с –** Измеряется с помощью спирометра.

И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха. Затем глубоко вдохнув и взяв мундштук спирометра в рот, не закрывая задней части прибора, делает долгий максимальный выдох. Проводится два последовательных измерения. Максимальный показатель прибора фиксируется. Единица измерения – литр (л).

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** Контрольное итоговое занятие с открытым показом для родителей.

### Структура занятия

*Продолжительность занятия – 25мин.*

*Занятия проводятся 2 раза в неделю в группе и музыкальном зале (поочередно).*

#### Вводная часть

Занимательная разминка -4 мин.

#### Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин

ОРУ- 3-5 мин.

ОВД – 5-6 мин.

Веселый тренинг – 2мин.

Подвижная игра – 3 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности – 1мин, или упражнения на расслабление.

### **Занимательная разминка**

**Виды ходьбы:** на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе, спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

**Виды бега:**

Легкий бег на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

**Виды прыжков:**

Прыжки на двух ногах, подскоки с ноги на ногу.

**Виды ходьбы на четвереньках;**

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам.

«муравьишки» - и.п. стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени.

«Обезьянки» - и.п. стоя наклон вперед упор на прямые руки, ноги прямые.

### **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного физического дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры во многом определяет работоспособность и выносливость человека. Сопrotивляемость его организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 3-4 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и дыхательные упражнения – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

#### **1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем надавливать на уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.  
(дозировка выполнения 5-10р)

#### **2 комплекс (декабрь, январь, февраль)**

- Соединить ладони и потереть до нагрева одна о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.

- Слегка подергать кончик носа.
  - Указательным пальцем массировать ноздри.
  - Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами обеих рук.- «примазывать, чтобы не отклеились»
  - Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
  - Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони»
- (дозировка выполнения 5-10р)

### 3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук.
  - Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
  - «Лебединая шейка». Легко поглаживаем шею от грудного отдела до подбородка.
  - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
  - Несколько раз зевнуть и потянуться.
- (дозировка выполнения 5-10р)

### Общеразвивающие упражнения.

| Месяц.                       | Оборудование.           |
|------------------------------|-------------------------|
| Октябрь                      | С платочками            |
|                              | С большим мячом         |
| Ноябрь                       | С кубиками              |
|                              | Со средним мячом        |
| Декабрь                      | С гимнастической палкой |
|                              | С обручами              |
| Январь                       | С лентами               |
|                              | С большим мячом         |
| Февраль                      | С мешочками             |
|                              | Без предметов.          |
| Март                         | С флажками              |
|                              | С кубиками              |
| Апрель                       | С обручами              |
|                              | Без предметов           |
| Май.                         | С лентами               |
|                              | С флажками              |
| <b>Итого: 16 комплексов.</b> |                         |

### Основные виды движений. – Полоса препятствий.

**Задачи:** Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений. Ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

### Перечень игровых заданий.

#### №1 октябрь

- Ходьба по веревке прямо.
- катать мяч друг другу-
- ползание на четвереньках прямо до ориентира
- метание мешочков вдаль.

## **№2 ноябрь**

- ползание с опорой на ладони и колени
- ходьба с перешагиванием через модули.
- пролезание в обруч прямо
- катание мячей.

## **№3 Декабрь**

- ходьба по наклонной доске
- прыжки из обруча в обруч.
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- метание мешочков в цель

## **№4 январь**

- ходьба по ребристой доске
- прыжки на батуте.
- лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет.
- бег между ориентиров.

## **№5 февраль**

- ходьба по гимнастической скамейке
- прыжки через несколько гимнастических палок.
- пролезание под скамейкой прямо
- кегельбан

## **№6 март**

- ходьба змейкой.
- прыжки через кубики.
- Лазанье по гимнастической скамейке приставным шагом.
- бросание и ловля большого мяча.

## **№7 апрель**

- прыжки в длину с места
- прыжки вверх, ударить в бубен.
- Ползание по наклонной доске вверх на ладонях и коленях
- Метание вдаль правой и левой рукой

## **№8 май**

- Прыжки на двух ногах через предметы
- Отбивание мяча о пол двумя руками.
- Ходьба по гимнастической скамейке- Прыжки на месте на правой и левой ноге

### Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц.

В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения основных видов движений выполняются игровые упражнения в течении 2 минут. Все упражнения способствуют гибкости, подвижности суставов. Укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

### Перечень игровых упражнений.

| №  | Название                     | Описание выполнения задания   |
|----|------------------------------|---|
| 1  | «Качалочка»                  | Перекаты в группировке лежа на спине. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости   |
| 2  | «Цапля»                      | Стойка на одной ноге. Поочередно. Для мышц ног, развития координации.   |
| 3  | «Морская звезда»             | Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук. Спина.  |
| 4  | «Стойкий оловянный солдатик» | Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Для укрепления мышц спины, живота, бедер.                                  |
| 5  | «Самолет»                    | Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Для укрепления мышц живота, ног, рук.   |
| 6  | «Потягивание»                | Лежа на спине. Поднять правую ногу пяткой вперед, левую руку над головой, потом сменить, затем двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.                             |
| 7  | «Ах, ладошки, вы ладошки»    | Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.  |
| 8  | «Карусель»                   | Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц живота, ног, рук.   |
| 9  | «Покачай малышку»            | Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости. |
| 10 | «Танец медвежат»             | Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.  |
| 11 | «Маленький мостик»           | Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости   |
| 12 | «Паровозик»                  | сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.   |
| 13 | «Колобок»                    | группировки из положения сидя, лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.  |
| 14 | «Ножницы»                    | Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Для мышц живота, ног.   |
| 15 | «Птица»                      | Лежа на животе, руки вверх – в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.                         |

|                  |                               |  |
|------------------|-------------------------------|--|
| 16               | <b>«Плавание на байдарке»</b> | Сед согнув ноги на полу, руки вперед. лечь на спину и подняться без помощи рук. Для мышц спины, живота, ног.   |
| 17               | <b>Велосипед»</b>             | Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.   |
| 18               | <b>«Гусеница»</b>             | стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше, повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.- |
| <b>итого :18</b> |                               |  |

### Комплексы ОРУ

|   |   |
|---|---|
| <p>Комплекс ОРУ без предметов №1</p> <p>1. «Покажи ручки»<br/>И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.<br/>Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Маленькие - большие»<br/>И.п.: то же, руки вниз.<br/>Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Покажи колени»<br/>И.п.: стоя, руки на поясе. Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>4. «Чьи ножки?» И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.<br/>Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Как умеют прыгать ножки» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> | <p>Комплекс ОРУ без предметов №3</p> <p>1. «Птица машет крыльями»<br/>И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.<br/>Вып: руки через стороны вверх, и.п.<br/>Пов:5-6 раз.</p> <p>2. «Утки ныряют»<br/>И.п.: то же, руки к плечам.<br/>Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п.<br/>Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Ласточка летит»<br/>И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.<br/>Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>4. «Цапля»<br/>И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.<br/>Вып: поочередное поднимание ног.<br/>Пов:4-6 раз.</p> |
| <p>Комплекс ОРУ без предметов №2</p> <p>1. «Хлопок»<br/>И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены<br/>Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Лягушонок»<br/>И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.<br/>Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.<br/>Вып: наклон вперед, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.</p>   | <p>Комплекс ОРУ без предметов №4</p> <p>1. «Огни мигают»<br/>И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.<br/>Вып: поднять руки вперед, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз</p> <p>2. «Подъемный кран»<br/>И.п.: то же, руки в стороны.<br/>Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Потопаем и похлопаем»<br/>И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.<br/>Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях.<br/>Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p>  | <p>4. «Мост закрыт – мост открыт»<br/>И.п.: стоя на коленях и ладонях.<br/>Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п.<br/>Пов:5-6 раз.</p> <p>5. «Узкая дорожка - широкая»<br/>Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать дыхательными упражнениями</p>  |
| <p>Комплекс ОРУ без предметов №5</p> <p>1. «Заведи мотор»<br/>И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.<br/>Вып: круговые движения руками на уровне груди.</p> <p>2. «Накачаем шины»<br/>И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.<br/>Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>3. «Проверка руля»<br/>И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).Вып: поворот вправо (влево), и.п.<br/>Пов:4-6 раз.</p> <p>4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.</p> <p>5. «Сели в машину»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.<br/>Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.</p> <p>6. «Поехали быстро-быстро»<br/>Бег врассыпную.</p> | <p>Комплекс ОРУ с мешочками №7</p> <p>1. «Передай мешочек»<br/>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Положи мешочек»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Достань носочков»И.п.: сидя, ноги врозь.Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.</p> <p>4. «Спрячем мешочекИ. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.</p> <p>5. «Повернись и спрячь»И.п.: сидя, ноги скрестно.Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать</p> |
| <p>Комплекс ОРУ с платочком.№6</p> <p>1. «Передай платочек»И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Спрятались»И. п.: то же, взять платочек за углы.<br/>Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз</p> <p>3. «Спрячем ножки»И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.<br/>Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз</p>   | <p>Комплекс ОРУ с флажками №8</p> <p>1. «Салют»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.<br/>Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Неваляшка»И.п.: то же<br/>Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.<br/>Пов: 4-6 раз.</p> <p>3. «Постучи»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.<br/>Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>4. «Дотянись»И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>4. «Спрячем платочек»И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.5. «Покажи платочек»<br/>И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.<br/>6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p>   | <p>Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.<br/>4. «Спрячем флажки»<br/>И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.<br/>Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.<br/>5. «Повернись»И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.<br/>Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.Пов:4-6 раз.<br/>6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p>   |
| <p>Комплекс ОРУ с кубиками №9<br/>1. «Кубик на кубик»<br/>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.<br/>Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.<br/>2. «Не ленись»И.п.: то же, кубики у плеч.<br/>Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.<br/>3. «Тук»И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.<br/>4. «Не урони»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.<br/>Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.<br/>5. «Спрячем»И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.<br/>Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.<br/>6. «Повернись и спрячь»<br/>И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.<br/>Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.<br/>7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> | <p>Комплекс ОРУ с обручем №11<br/>1. «Воротничок»<br/>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».<br/>Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.<br/>2. «Юбочка»И.п.: то же, обруч одет как юбочка.<br/>Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.Пов:4-6 раз.<br/>3. «Наклонись»И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.<br/>Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.<br/>4. «Положи обруч»И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.<br/>Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.<br/>5. «Повернись»И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.<br/>Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.<br/>6. «Зайчик в домик»И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.</p> |
| <p>Комплекс ОРУ с большим мячом №10<br/>1. «Мяч за голову»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.</p>   | <p><b>Комплекс Ору с погремушками №12</b><br/>1 «Покажи.»<br/>Ип. О.с</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Положи»И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.</p> <p>Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Голову на мяч»И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.</p> <p>Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх.</p> <p>4. «Спрячем мяч»И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.</p> <p>Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Подними вверх»И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.</p> <p>Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.</p> <p>Чередовать с ходьбой</p> | <p><u>Выполнение:</u> присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «ВОТ».</p> <p>2 «Подними высоко»</p> <p><u>и.п.:</u> сидя, ноги свободно на полу.</p> <p><u>Выполнение:</u> поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.</p> <p>3«Спрячь»</p> <p><u>И.П.:</u> лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.</p> <p><u>Выполнение:</u> вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.</p> <p>4 «Попляшем»</p> <p><u>Выполнение:</u> свободная пляска.</p> |
|---|--|

### Подвижные игры

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Найди флажок"</b></p> <p>Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей).</p> <p>«Пора искать флажок»,— говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки.</p> <p>Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок.</p> <p>По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.</p> <p>Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.</p> <p>Хорошо проводить эту игру в лесу на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за</p> | <p><b>Мыши и кот"</b></p> <p>Дети-«мыши» сидят в «норках» — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.</p> <p>В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.</p> <p>Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку, надеваемую на руку.</p> |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| <p>деревьями. Найди свой домик Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке (комнате) группками или в одиночку кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.</p> <p><i>Вариант игры.</i> Вместо индивидуального «домика» — стула, можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собраться там по 4—6 человек. В каждом доме воспитатель ставит цветной флаг (красный, синий, желтый). Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки закрыть глаза и переставляет флаги. По слову «домой» дети открывают глаза, находят флаг своего цвета и собираются возле него.</p> |   |
| <p><b>"Поезд"</b></p> <p>Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне -«паровоз», остальные — «вагоны».</p> <p>Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»).</p> <p>«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется. Воспитатель</p>  | <p><b>"Пузырь"</b></p> <p>Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:</p> <p>Раздувайся, пузырь,<br/>Раздувайся большой,<br/>Оставайся такой, Да не лопайся.</p> <p>Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.</p> <p>Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется.</p> <p>Вариант игры</p> <p>После слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит:</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время воспитатель сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Вариант игры. После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой «вагон».</p>  | <p>«Полетели пузыри». Дети разбегаются куда кто хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели!..»<br/>В этом варианте игру можно повторить 3—4 раза.</p>  |
| <p><b>"Воробушки и кот"</b><br/>Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на пол. Это — «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. Когда кот в это время спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».<br/>Котята и ребята.<br/>Подгруппа детей изображает котят, остальные — и хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике — на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и</p> | <p><b>Лягушки"</b><br/>Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:<br/>Вот лягушки по дорожке<br/>Скачут, вытянувши ножки,<br/>Ква-ква-ква, ква-ква-ква,<br/>Скачут, вытянувши ножки.<br/>Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки.<br/>При повторении игры роли меняются.<br/><i>Правила:</i> мяч останавливать руками, не допускать касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>зовут: «Кис-кис-кис!» Котьята слезают с заборчика бегут<br/>пить молоко. Ребята — хозяйева говорят:<br/>«Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котьята убегают, хозяйев их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним роль<br/><i>Правила:</i> по сигналу влезать и слезать любым способом; - убежать после слова «поет»; ловить мож только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).</p>   |  |
| <p><b>"Наседка и цыплята"</b><br/>Дети изображают «цыплят», а воспитатель — «наседку».<br/>На одной стороне площадки огорожено веревкой место— «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см).<br/>Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют площадке.<br/>Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.<br/>Воспитатель говорит «большая птица» только посл того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке.</p> | <p><b>"Попади в воротики"</b><br/>Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов оди от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей ил прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.<br/><i>Правила:</i> катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).</p>  |
| <p><b>"Кто дальше "</b><br/>бросит мешочек. 5—6 детей стоят на одной сторон площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.<br/><i>Правила:</i> бросать обязательно одной и другой руко бежать за мешочками только по сигналу.<br/><b>"Через болото"</b><br/>На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15X20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.</p>                                       | <p><b>"Попади в цель"</b><br/>Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели— это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метани предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). Перед целя на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. И ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Правила:</i> вставать только на кирпичики, не касаясь пола: доходить до конца дорожки.</p>   | <p>в ведерки, выходят другие играющие.<br/><i>Правила:</i> метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание;<br/>выполнять метание, не выходя за пределы полосы.</p>  |
| <p><b>"Подбрось повыше"</b><br/>Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.<br/><i>Правила:</i> бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.</p> | <p><b>"Курочка и цыплята"</b><br/>Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.<br/><i>Правила:</i> перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убежать после сигнала.<br/><b>"Кружись — не упади!"</b><br/>В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратко-временное медленное кружение на мес-</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>"Парами на прогулку"</b><br/>На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота.<br/>Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.<br/><i>Правила:</i> идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.<br/><i>Усложнение:</i> сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой».</p> | <p><b>"Мишка идет по мостику"</b><br/>На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки.<br/>Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке—медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.<br/><i>Правила:</i> идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.<br/><b>«Найди свой домик»</b><br/>Дети сидят вдоль стороны площадке или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место.</p> |
|---|---|

|  |  |
|--|--|
|  | Затем игра повторяется.  |
| <p><b>Солнышко и дождик"</b><br/> Дети встают по кругу.-<br/> «Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу.<br/> Светит в нашу комнатку».<br/> «Мы захлопаем в ладоши, Хлопают стоя на месте<br/> Очень рады солнышку.<br/> Топ-топ-топ-топ! Ритмично притопывают на<br/> Топ-топ-топ-топ! месте.<br/> Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладо<br/> Хлоп-хлоп-хлоп<br/> На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убега<br/> Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра<br/> повторяется.</p> | <p><b>"Шире шагай"</b><br/> На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи<br/> (пластмассовые или<br/> плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ря<br/> 5—6 обручей.<br/> 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч.<br/> Дойдя до конца, подпрыгивают,<br/> хлопают в ладоши и возвращаются.<br/> <i>Правила:</i> идти с промежуточным шагом в обруче,<br/> не выходя за его<br/> края, не задевать за обручи.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>«Мыши и кот»</b><br/> Дети- «мышки» сидят в «норках»- на стульчиках и<br/> скамейке,<br/> поставленной вдоль стен комнаты ,или сторонам<br/> площадки в одном<br/> из углов площадки сидит «кошка», роль которой<br/> исполняет воспитатель. Кошка засыпает и только<br/> тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот<br/> кошка просыпается , мяукает и начинает ловить<br/> мышат, которые бегут<br/> в свои норки и занимают свои места на стульчика<br/> После того как все<br/> мышки вернулись на свои места, кошка еще раз<br/> проходит по комнате,<br/> а затем возвращается на свое место, засыпает и иг<br/> повторяется.<br/> Воспитатель может использовать в игре игрушечн<br/> кошку</p> | <p><b>«Лохматый пес»</b><br/> Один из детей изображает «пса» ; он ложится<br/> на коврик на живот, голову кладет на<br/> протянутые вперед руки. Остальные дети<br/> тихонько подходят<br/> к нему под чтение воспитателем стихов:<br/> Вот лежит лохматый пес,<br/> В лапы свой уткнувши нос.<br/> Тихо, смирно он лежит,<br/> Не то дремлет , не то спит.<br/> Подойдем к нему, разбудим<br/> И посмотрим что-то будет.<br/> Пес вскакивает начинает лаять .дети<br/> разбегаются. Пес гонится за ними.<br/> Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять<br/> ложиться на коврик.<br/> Игра повторяется с новым водящим.</p> |
| <p><b>«Поезд»</b><br/> Дети стоят в колонне по одному по одной стороне<br/> площадки или вдоль<br/> стен комнаты. Первый стоящий в колонне-<br/> «паровоз» , остальные<br/> «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начина<br/> двигаться вперед;<br/> вначале медленно ,затем быстрее и наконец<br/> переходят на бег ( при<br/> медленном движении могут произносить звук «чу<br/> чу») . Поезд</p>   | <p><b>«Воробушки и кот»</b><br/> Дети стоят вдоль стен на скамеечках на больших<br/> кубах или в обручах , положенных на пол. Это-<br/> «воробушки на крыше» или «в гнездышках».<br/> Поодаль сидит «кошка» , роль которой исполняет<br/> один из детей.<br/> «Воробушки полетели»,- говорит воспитатель.<br/> Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгиваю<br/> гнезда и ,расправив крылья, т.е вытянув руки<br/> в стороны , бегают в рассыпную по комнате. Кошк<br/> тем временем спит.</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>подъезжает к станции»,-говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.</p> <p>Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей.</p> <p>Первое время воспитатель сам ведет колонну, а за ставит впереди более активного ребенка. «Птички в гнездышках»</p> <p>В разных концах площадке или сторон комнаты устанавливается 3-4 «гнезда» (ставятся стульчики или чертятся большие круги). Дети- «птицы» размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов воспитателя «птицы в гнезда» дети бегут на свои места.</p> | <p>Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или гнёздышках, заняв свои места. Поймав воробушка кошка отводит к себе в дом.</p> |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>«Лягушки»</b></p> <p>Посередине площадке чертят большой круг или кладут шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные сидят на стульчиках, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульчиках, воспитатель говорит следующие слова:</p> <p>Вот лягушки по дорожке<br/>Скачут, вытянувши ножки,<br/>Ква-ква-ква , ква-ква-ква ,<br/>Скачут вытянувши ножки.</p> <p>Дети стоящие по кругу подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения ,сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце перепрыгивают черту – и тихонько присаживаются на корточки.</p> | <p><b>«Огуречик»</b></p> <p>В одном конце площадке – воспитатель «ловишка» в другом дети . дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:</p> <p>Огуречик, огуречик ,<br/>Не ходи на тот конечик:<br/>Там мышка живет,<br/>Тебе хвостик отгрызет.</p> <p>По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.</p> |
| <p><b>«Наседка и цыплята»</b></p> <p>Дети изображают «цыплят». А воспитатель- «наседку». На одной стороне площадке огороженной веревкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски</p>   | <p><b>Найди свой цвет»</b></p> <p>Дети получают флажки 3-4 цветов : один- красные другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты.</p> <p>В каждом углу воспитатель ставит на подставку цветной флажок (красный, синий, желтый).</p> <p>По сигналу воспитателя «идем гулять» дети</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>корма. Через некоторое время она зовет цыплят «ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.</p> <p>Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезали под веревку и немного побегали.</p> <p><b>«Береги предмет»</b></p> <p>Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п) . У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает дотронуться .</p> <p>Как только водящий отходит, играющий встает</p> | <p>расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета.</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.</p> <p>В игре должно принимать не четное количество детей , чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:</p> <p>Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.</p> <p>Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>«Трамвай»</b></p> <p>Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны ( один держит правой рукой другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флажка: желтый, красный ,зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета , и дети бегут трамвай движется. Добежав до воспитателя, дети смотрят не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый флаг движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться</p> | <p><b>«Лошадки»</b></p> <p>Дети становятся парами. В паре один – «лошадка» другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за пояс . Воспитатель говорит: Поехали , поехали, с орехами , с орехами К детке по репку, по пареньку, по сладеньки, по горбатеньки.</p> <p>С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание воспитателя: «Гоп, гоп». бегу до тех пор пока воспитатель не скажет: «Тпру- у». «У медведя во бору»</p> <p>На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. за чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит идем гулять. Дети идут и говорят слова:</p> <p>У медведя во бору грибы , ягоды бегу,<br/>А медведь не спит, все на нас рычит.</p> <p>Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей ,которые бегут к себе «домой». Пойманного, медведь ведет к себе.</p> |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
|  | После того как медведь поймает 3-2, выбирается новый медведь.   |
| <p><b>«Догони меня»</b><br/> Дети сидят на стульчиках, поставленных у одной стен комнаты или по стороне площадки. «Догони меня»,- предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут воспитателем. Стараясь поймать его. Затем воспитатель снова говорит: «Догони меня», - и бежит в противоположную сторону. А дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стульчиках и отдыхают. Затем игра возобновляется.<br/> Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.</p> | <p><b>«Конники»</b><br/> Группа детей становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование находящиеся на площадке. Во время игры воспитатель может предложить детям двигаться быстрее или медленнее в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>«Такси»</b><br/> Дети становятся внутри большого обруча (диаметром 1 м.), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода. другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или дорожке. Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь- то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.</p> | <p><b>«Где звенит колокольчик»</b><br/> Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает послушать на звук где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место – и игра повторяется. Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает его около себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик сначала надо тихо потом громче.</p> |
| <p><b>«Зайцы и волк»</b><br/> Дети- зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет»- зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст:<br/> Зайки скачут скок скок<br/> на зеленый на лужок.<br/> Травку щиплют кушают.<br/> осторожно слушают,<br/> Не идет ли волк.<br/> Дети выполняют действия о которых говорится в стихотворении. С окончанием появляется волк и</p>  | <p><b>«Не опаздывай»</b><br/> Воспитатель раскладывает на полу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опаздывай!» бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному предмету, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить бегать детям как лошадки. Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убежали от кубиков, не наталкивались друг</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>начинает ловить зайцев.<br/>Ребенок , исполняющий роль волка. Должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. «Кролики»<br/>В одной стороне комнаты полу кругом расставлены стулья, сидениями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся с сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки- кролики сидят в клетках. Воспитатель подходит к клетка и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим выползают из под стульев, а затем прыгают продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.<br/>Воспитатель должен следит за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.</p> | <p>на друга, помогали друг другу найти свой кубик когда прозвучит сигнал.</p> |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>« Куры в огороде»</b><br/>Посередине площадки ограничивается большое пространство – огород.<br/>С одной стороны его дом сторожа, с другой – курятник, в нем куры дети.<br/>Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур в огороде и гонит их – хлопает в ладоши, приговаривая «кыш-кыш». Куры убегают , подлезают под шнур прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращает домой.<br/>Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч ....<br/>По сигналу дети выбирают на площадку и бегают разных направлениях.<br/>На сигнал «найди свой домик» занимают домики. Дети должны бегать легко, в разных направлениях не наталкиваться; не подбегать к домику до сигнала «Скорее в круг»<br/>На площадке чертят круг диаметром 4 метра в середине – круг поменьше диаметром 2 метра . дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал скорее в круг дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их, пойманные</p> | <p><b>«У ребят порядок строгий»</b><br/>По первому сигналу играющие разбегаются из шеренги врассыпную и произносят речевку «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: тра-та та, тра-та- та». По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу.<br/>Сначала можно вставать на свободные места , но в конце года на свое место. «Мой веселый звонкий мяч»<br/>Дети становятся в круг воспитатель с корзиной маленьких мячей в центре.<br/>Все вместе произносим слова:<br/>Мой веселый звонкий мяч<br/>Ты куда помчался вскачь<br/>Красный, желтый, голубой<br/>Не угнаться за тобой<br/>По окончанию слов воспитатель подбрасывает мячи в верх так что бы они разлетелись в разные стороны. Дети должны быстро собрать их назад в корзину.</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>останавливаются на месте. Затем они снова становятся в круг.<br/><i>Усложнение:</i> воспитатель выбирает себе помощника.</p>  |  |
| <p><b>«Ровным кругом»</b><br/>Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:<br/>«Ровным кругом друг за другом<br/>Мы идем за шагом шаг, стой на месте!<br/>Дружно вместе ,сделай вот так!»<br/>С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает воспитатель, например повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.</p> | <p><b>«Тишина»</b><br/>Дети ходят в рассыпную по залу. Воспитатель говорит следующие слова:<br/>«Тишина у пруда не колыхнется вода<br/>Не шумит камыш, засыпает малыш».<br/>Как только воспитатель закончил говорить слова, дети ложатся на пол и имитируют сон. Воспитатель ходит между детьми и отмечает, кто крепко спит.</p> |

## 2.5 Список литературы

- Нормативно-правовые документы:
  1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
  2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г №196 2Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  3. Письмо от 18.11.2015г №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
  4. Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019г №1321 об утверждении методических рекомендаций «правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края.
  5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Литература для педагогов:
  1. М. Н.Щетинин. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
  2. М. Н. Щетинин. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой».
  3. Психогимнастика – М. Н.Чистяковой.
  4. Тридцать уроков здоровья Л.А.Обухова
  5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2010. -64 с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
- Интернет ресурсы: <https://strelnikova.ru>  
<https://www.brsu.by/sites.ru>