

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №142 города Пензы «Мечта»**

ПРИНЯТА

педагогическим Советом
МБДОУ № 142 г. Пензы «Мечта»
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 29.08.2024г №47-оп
Заведующий МБДОУ № 142 г. Пензы
«Мечта»

_____ М.В. Расулова

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физ. культуре
Семенюк Н.В.

г. Пенза, 2024 год.

Паспорт программы

Название программы: Общеобразовательная программа
МБДОУ детский сад № 142 города Пензы «Мечта» «Здоровей - ка»

Направление: физкультурно – оздоровительное

Разработчики программы:

Специалисты

МБДОУ детского сада №142 города Пензы «Мечта»

филиала «Сказочный дом» МБДОУ детский сад № 142 города Пензы «Мечта»

Исполнители программы:

Педагоги дополнительного образования

МБДОУ детского сада №142 города Пензы «Мечта»

Социальные партнеры Программы:

- МБОУ СОШ №68, МБОУ СОШ № 174 г. Пензы;
- Управление образования города Пензы;
- Библиотека им. М. Ю. Лермонтова;
- МКУ НМЦ г. Пензы;
- ГАОУ ДПО ИРР ПО.

Срок реализации: 2016 – 2018 год

Содержание.....	2
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	5
Планируемые результаты.....	6
Структура и методические средства.....	7
Принципы	7
Разделы учебного плана.....	8
Структура занятия.....	10
Условия реализации программы.....	10
Требования к оборудованию и оснащению.....	11
Система контроля и оценивания результатов.....	11
Мониторинг.....	12
Календарно – тематический план (I год обучения).....	14
Календарно – тематический план (II год обучения).....	15
Список литературы.....	16

Приложения:

Приложение 1.Календарно- перспективный план(I год обучения)

Приложение 2. Календарно- перспективный план(II год обучения)

Приложение 3. Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

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

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психо - эмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как :

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

Ст. 23. Типы образовательных организаций

«Дошкольные образовательные организации осуществляют образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми; и по дополнительным общеразвивающим программам».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«3. К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность».

Гражданского кодекса Российской Федерации гл.37, ч.7, гл.39, ч.2; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Закона «О защите прав потребителей» с.4, п.1, ст.8, п.1, ст.10, ст.13, п.1; Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013г. № 706;

СанПиН № 2.4.1. 3049 - 13 к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;

Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровей - ка» имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Программа адресована детям старшего дошкольного возраста, для обучения, по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

При разработке данной программы были изучены следующие существующие авторские программы: «Детский фитнес» Е.В. Сулим, «Здоровье» В.Г. Алямовской.

Опираясь на многолетнюю практику и педагогический опыт работы в области физической культуры с использованием вышеперечисленных программ, а также учитывая требования к организации режима работы ДОО, возрастные и индивидуальные особенности детей, авторами разработана дополнительная образовательная программа «Здоровей - ка». Особенностью данной программы является то, что это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, для укрепления мышц ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость, чувство ритма и пластичность, внимание и быстроту реакции в игровой форме и адаптированы для детей дошкольного возраста. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счет подбора упражнений, форм проведения занятий, а также анализа уже имеющихся навыков у детей. В программе широко используется практический материал, представленный в авторских программах «Детский фитнес» Е.В. Сулим, «Здоровье» В.Г. Алямовской.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Цель программы: Развитие интегративных физических качеств и укрепление здоровья по средствам детского фитнеса.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

5

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Предполагаемый результат:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Развитие чувства ритма и двигательных способностей занимающихся;
- Освоение детьми различных видов движений (строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки и профилактики плоскостопия), способствующих оздоровлению детского организма;

- Развитие созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

Социальная выгода программы:

- снижение заболеваемости дошкольников, уменьшение нарушений опорно - двигательного аппарата;
- повышение компетентности родителей в физическом развитии детей;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

6

Структура и методические средства программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний.

Принципы построения программы

Для успешной реализации выше поставленных задач необходимо руководствоваться следующими принципами:

Принцип доступности и индивидуализации, который предусматривает учет возрастных особенностей и индивидуальных возможностей каждого ребенка. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий.

Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение дошкольника к занятиям и к собственным действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе, зависит достижение главной цели.

Принцип систематичности и последовательности, предполагающий непрерывность, планомерность и регулярность занятий, что способствует не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинирует детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип повторяемости материала заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и

7

привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип наглядности, который предусматривает практический показ движений педагогом или наиболее подготовленными детьми. На начальной стадии разучивания упражнений главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип единства и взаимодействия детского сада с семьями воспитанников. Соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, реализации режима дня, двигательной активности детей дошкольного возраста.

Разделы учебного плана

Раздел «Игро - гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

8

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Зверобика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений подражательного характера, направленных на развитие выдумки, воображения, фантазии и творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Раздел «Логоритмика» предусматривает физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений.

Раздел «Упражнения с фитболами» гимнастика на больших мечях.

Раздел «Степ - аэробка» служит для развития равновесия.

Программа рассчитана на два года обучения.

Количество часов в учебном году составляет 64 ч., общее количество – 128 часа.

Форма организации занятий – групповая.

Занятия проходят два раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий с детьми 4 – 5 лет – 25 мин., 5 – 6 лет – 30 минут.

9

Структура занятия : занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства танцевально – ритмической гимнастики; игро - гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание отвечающие задачам подготовительной части.

Основная часть занятия длится от 70 до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства упражнения на укрепление осанки и свода стоп, упражнения с фитболами, степ - аэробка и др.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени.

Заключительная часть создаёт условия для постепенного снижения нагрузки и

обеспечивает постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и, игровой самомассаж, подвижные игры малой интенсивности, логоритмика и другие задания.

Условия реализации программы:

Организация реализации Программы осуществляется поэтапно:

- I. этап – определение запроса на дополнительную услугу: анкетирование родителей, объявления, буклеты, организуются мастер-классы, информация на сайте ДОУ).
- II. этап – создание нормативной базы: разработка документов (договор с родителями об образовании на обучение по Программе; договор с педагогом на оказания услуги по обучению по Программе; издание приказа «Об организации деятельности по реализации Программы в ДОУ»; составление расписания совместной образовательной деятельности педагога с детьми по реализации программы; ведение табеля посещаемости детей).
- III. этап – открытые мероприятия для родителей. 10

Требования к оборудованию и оснащению.

- специальное помещение (спортивный зал);
- музыкально-техническое обеспечение (музыкальный центр или магнитола, ноутбук, экран, мультимедийное оборудование);
- фонотека и видеотека;
- спортивный инвентарь (гимнастические скамейки; стульчики; гимнастическая стенка; наклонная доска; мячи; гимнастические палки; плоские обручи; набивные мячи; скакалки; мешочки с песком; гантели; фитболы; кегли; большие и малые кубы; дуги; бревно; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; гимнастические маты и др.)

Система контроля и оценивания результатов

Проверка результативности обучения и подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы «Здоровей - ка», предусмотрены в следующих формах:

- педагогический мониторинг;
- итоговые открытые занятия;
- выступления на праздниках.

Список литературы

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес .Физкультурные занятия для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2014

6.Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) Санкт – Петербург;
ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008.

7.Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей
дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. –
256с., илл.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

м	Название блока	Тема занятия	Кол-во часов
Октябрь	«Экскурсия в лес»		2
	«Солнышко и тучка»		2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №1,)		2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №2)		2
Ноябрь	«Осенние истории»		2
	«Рисуем осенние картины движениями»		2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №3)		2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №4)		2

Декабрь	«К нам пришла зима»	2
	«Волшебное приключение - очень скоро...»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №5)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №6)	2
Январь	«Путешествие в зимний лес»	2
	«Зимние узоры»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №7)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №8)	2
Февраль	«Веселая карусель»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №9)	2
	«Быстрые, ловкие, точные»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №10)	2
Март	«Морские фантазии»	2
	«Краски музыки»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №11)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №12)	2
Апрель	«Веселое настроение»	2
	«Танцевальный марафон»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №13)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №14)	2
Май	«На солнечной полянке»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №15)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №16)	2
	«Веселые друзья»	2
Всего занятий		64

14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

м	Название блока Тема занятия	Кол-во часов
Октябрь	«Что же это? Это - осень»	2
	«Как хорошо, как весело»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №1)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №2)	2
Н	«Осенние истории»	2

	«Фитнес тренировка» (комплекс №3)	2
	«Прощай царица осень»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №4)	2
Декабрь	«Белоснежная зима»	2
	«В зимнем лесу»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №5)	2
	««Фитнес тренировка» (комплекс №6)	2
Январь	«Веселая тренировка»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №7)	2
	«Зимние узоры»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №8)	2
Февраль	«Морское путешествие»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №9)	2
	«Быстрые, ловкие, точные»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №10)	2
Март	«Мы - юные циркачи»	2
	«Краски музыки»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №11)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №12)	2
Апрель	«Веселое настроение»	2
	«Ритмическая мозаика»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №13)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №14)	2
Май	«Цветущий май»	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №15)	2
	«Фитнес тренировка» (комплекс №16)	2
	«Веселые друзья»	2
Всего занятий		64

**Календарно - перспективный план
Первый год обучения
Октябрь**

Приложение 1

тема	Программное содержание	Оборудование
«Экскурсия в лес»	<p>В.ч: Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики)приставные шаги в сторону, шаг с подскоком хлопки в такт музыки Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу. ОРУ: «Осень золотая» Ю.А. Кириллова, стр.13 ОВД: Ходьба с перешагиванием через предметы; Прыжки через предметы; Катание мяча между предметов Дыхательное упражнение «Ладочки» Музыкально – подвижная игра «Осенние листочки»</p>	<p>Кегли 8шт, мячи по кол дет бруски 4шт</p>
«Солнышко и тучка»	<p>В.ч: Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) приставные шаги в сторону, шаг с подскоком, хлопки в такт музыки. Стрейчинг «Цапля», «Деревце» . Бег в рассыпную ОРУ: комплекс №2, Е.В Сулим стр.132 с осенними листьями ОВД: Танцевальная композиция «Осенние процессы» Дыхательное упражнение «Обними плечики» Музыкальная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>Магнитофон, запись «Осенний марафон» В.Шаинского «Звуки природы» осенние листочки</p>
Фитнес трениро	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №1, стр 79	
фитне тренир	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №2, стр 81	

Ноябрь

тема	Программное содержание	Оборудование
«Осенние истории»	<p>В.Ч.Ходьба скрестным шагом, на четвереньках, семенящим шагом. Стрейчинг «Деревце» . Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу» ОРУ: комплекс №3, Е.В Сулим стр.133 ОВД: Прыжки через ручеек (в длину с места); Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы Дыхательное упражнение «Кошка» П.И. (логоритмика) «Десять птичек стайка» Музыкальная игра «Осень»</p>	<p>мячи по кол детей длинная веревка 2 шт</p>
«Рисуем осенние картины движениями»	<p>В.ч: Построение в круг и ходьба по кругу в различных направлениях, пятки вместе носки врозь, галоп спиной в круг и лицом в круг. Стрейчинг «Елка». Бег. ОРУ: комплекс №2, Е.В Сулим стр.133 с мешочком ОВД: Метание мешочка правой и левой рукой через ручеек; Ходьба по гим скамейке (дорожка для плоскостопия) Дыхательное упражнение « Насос» П.И. (логоритмика) «Прощаемся с осенью» стр.55, Ю.А. Кириллова, Музыкально – подвижная игра «Шуршащая сказка»</p>	<p>Магнитофон, доржка для плоскостопия, мешочки по кол детей, гим скамейка</p>
Фитнес трениро	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №3, стр 83	
фитне с	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №4, стр 86	

Декабрь

тема	Программное содержание	Оборудование
«К нам пришла зима»	<p>В.Ч. Ходьба в парах, с остановкой на сигнал (присесть)на четвереньках, широким шагом. Бег в рассыпную в чередовании с бегом в парах. Стрейчинг «Снежинка» ОРУ: комплекс «Что за чудо Новый год!» Ю.А. Кириллова стр 76 ОВД: Спрыгивание с высоты; Лазанье по гим стенке; Упр «Обезьянки» Дыхательное упражнение «Сосулька» П.И. «Снежинки и ветер» Музыкальная игра «Эхо»</p>	Гим стенка, кубы
«Волшебное риклечение -	<p>«Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком . Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец. «Лавота» П.И. «Чехарда» МПИ «Что весит на елке»</p>	Магнитофон, аудиозаписи
Фитнес трениро	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №5, (с мячом)стр 83	
фитнес тренировка	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №6, стр 86	

Январь

тема	Программное содержание	Оборудование
Путешествие в зимний лес»	<p>В.Ч. Ходьба с преодолением препятствий. «обезьянки», Бег «змейкой», с преодолением препятствий, прыжки с ноги на ногу</p> <p>ОРУ: комплекс «зимние забавы!» Ю.А. Кириллова стр</p> <p>ОВД: Ходьба по скамейке на встречу друг другу. Ходьба по наклонной доске с переходом на гим пролет.</p> <p>Дыхательное упражнение «Передний шаг»</p> <p>П.И. «Снежинки»</p> <p>МПИ «Угадай кто позвал»</p>	Гим стенка, наклонная доска
«Зимние узоры»	<p>Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира. Бег «змейкой » до ориентира. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком . Развитие эмоциональной отзывчивости, воображения, способности к творчеству. Сочинять новые движения и комбинации для передачи музыкального образа. Упр. «Сосулька», Упр. «Фонари», Дыхательное упражнение «Задний шаг»</p> <p>ОРУс предметами «Зима»</p> <p>Танц. импровизация«Снежинок и Вьюги», «Танец Снеговиков»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	Магнитофон, аудиозаписи
Фитнес тренир	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №7, (на стапах) стр 95	

фитнес тренир	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №8, (на стапах) стр 98
------------------	---

Февраль

тема	Программное содержание	Оборудование
«Веселая карусель»	<p>В.Ч. Ходьба обычным шагом в полуприседе, с остановкой на сигнал принять положение лежа Бег «змейкой» ОРУ: комплекс №6, Е.В Сулим стр.135 ОВД: Ходьба по скамейке приставным шагом. Спрыгивание со скамейки в обозначенное место. Ходьба по дорожке «ножки» Дыхательное упражнение «Передний шаг» «Задний шаг» П.И. «В нашем парке карусель». МПИ «Угадайте. угадайте»</p>	Гим стенка, скамейка
«Быстрые, ловкие, точные»	<p>Парад военных ОРУ «Аты - баты шли солдаты» Полоса препятствий Упражнения с флажками «Сигнальщики» Ритмический танец «Салюттики» Ритмический танец «Синий платочек»</p>	Магнитофон, аудиозаписи
Фитнес трениро	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №9, (на стапах) стр 104	

фитнес трениров	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №10, (на стапах) стр 107
--------------------	---

Март

тема	Программное содержание	Оборудование
Морские фантазии»	<p>В.Ч. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения</p> <p>ОРУ: комплекс №8, Е.В Сулим стр.136 Стрейчинг «Медуза»</p> <p>ОВД: Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком о пол. Подлезание под дугу в полной группировке</p> <p>П.И. «Что я видел под водой». Ю.А. Кириллова стр</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Аквариум»</p>	Дуги. мешочки. мячи
«Краски музыки»»	<p>Построение врассыпную. Бег игра «Поезд» На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p> <p>ОРУ без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)</p> <p>Дыхательное упражнение «Передний шаг» «Задний шаг»</p> <p>Ритмический танец «Букет для мамы» «Добрый жук»</p> <p>МПИ «Друзья»</p>	Магнитофон, аудиозаписи
Фитнес тренир	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №9, (на стапах) стр 100	

фитнес тренировка	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №10, (на стапах) стр 104
----------------------	---

Апрель

тема	Программное содержание	Оборудование
«Веселое настроение»	<p>В.Ч. Ходьба и бег с изменением ведущего и направления движения и с остановкой на сигнал</p> <p>ОРУ: комплекс №9, Е.В Сулим стр.137</p> <p>ОВД: Ходьба спиной вперед по узкой тропинке. Прокатывание обруча</p> <p>Дыхательное упражнение «Повороты головы»</p> <p>П.И. «Вдвоем в обруче»</p> <p>Музыкально – ритмическая игра «Если нравится тебе»</p>	обручи
«Танцевальный марафон»	<p>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка ходьбы на каждый счет и через счет с хлопками, прыжки с ноги на ногу, построения в колонну, шеренгу, круг. Бег.</p> <p>ОРУ комплекс №6, Е.В Сулим стр.135</p> <p>Ритмический танец «Бабка-Ежка»</p> <p>Подвижная игра «День – ночь» «Горелки»</p> <p>МПИ «Самый внимательный»</p>	Магнитофон, аудиозаписи

Фитнес тренер	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №11, стр 107
фитнес тренер	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №12, стр 111

Май

тема	Программное содержание	Оборудование
«На солнечной полянке»	В.Ч. Ходьба и бег с изменением ведущего и направления движения и с остановкой на сигнал ОРУ: «На полянке кутерьма» Ю.А. Кириллова стр ОВД: метание предметов в вертикальную цель, Лазанье по гим стенке с переходом на соседний полет. Дыхательное упражнение «Насос» П.И. «Найди свой домик» МПИ «Угадай кто ушел»	Мячи малые. Гим стенка
Фитнес	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №13, стр 114	
фитнес тренер	Е.В Сулим «Детский фитнес», Комплекс №14, стр 117	

«Веселые друзья»	Открытое занятие. «Ай да я, и все мои друзья» Демонстрация детских. Подведение итогов.	Магнитофон, аудиозаписи степы. мячи
------------------	---	---

Мониторинг

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса; мониторинг детского развития. Мониторинг осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты.

Быстрота: Бег на 10 м с хода (сек) ; Бег 30 м со старта (сек)

Координационные способности: Челночный бег 3*10 (сек);

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя (см) на гим. скамейке

Равновесие Упражнение «Фламинго» «Ровная дорожка»

Чувство ритма Слышит смену музыкального ритма

Знание базовых шагов Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно

12

Оценка уровня физической подготовленности детей

Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется се в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол

Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая

Мальчики	5см	6см	8см
девочки	4см	5см	7см

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Быстрота по нормативам из общеобразовательной программы ДОУ

Координационные способности

Челночный бег	5 лет	6 лет	7 лет
---------------	-------	-------	-------

Мальчики	12,7	11,5	10,5
----------	------	------	------

Девочки	13,0	12,1	11,0
---------	------	------	------

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

"Ладочки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу).

Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы"

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Ушки" ("Ай-ай")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Маятник головой" ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через

нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Перекаты"

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. **"Шаги"**

А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.

5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"
 - а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
 - б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги"
 - а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
 - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
 - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка" Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей.

Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз.

Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.