

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Светлячок» Первомайского района Томской области

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ Детский сад
«Светлячок»
протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ Детский сад
«Светлячок»
А. Пепеляева
24 № 3411-0

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровячок»

Направленность: физическая
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Корнева Виктория Викторовна,
инструктор по физической культуре.

с. Первомайское, 2024

Содержание:

1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Основные цели и задачи	2
1.3	Реализация задач	2
1.4	Направления работы	3
1.5	Формы и методы оздоровления детей	3-4
1.6	Ожидаемые результаты	5
1.7	Краткая характеристика структуры кружковой программы	5
1.8	Структура занятий	5
1.9	Перспективный план	6-8
1.10	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	
1.11	Основной комплекс дыхательных упражнений	10-11
1.12	Упражнения для коррекции осанки	12
1.13	Физические упражнения для исправления осанки	13-14
1.14	Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия	15
1.15	Примерный комплекс упражнений при врожденной косолапости	16
1.16	Упражнение для коррекции стопы	17
1.17	Дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. Комплексы упражнений	18
1.18	Упражнения для носовой дыхательной гимнастики	19
1.19	Примерный комплекс респираторной гимнастики	19-20
1.20	Упражнения для детей 3-4 лет часто болеющих ОРЗ	22
1.21	Комплекс занятий в сухом бассейне	23-24
1.22	Список литературы	25

Пояснительная записка

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Оно включает в свое понятие не только отсутствие болезней, но и то, как человек относится к миру, к себе, есть ли у него потребность в духовном совершенствовании, радуется ли он жизни, успехам, умеет ли преодолевать трудности.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, формируется интерес к занятиям, любимому делу. Воспитание полезных привычек с раннего детства, желание заниматься физкультурой, играть, радоваться жизни, умение преодолевать препятствия, трудности и будет составлять основу здорового образа жизни в дальнейшем.

Актуальность : В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Воспитание правильной осанки и формирование сводов стоп обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Следует помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки и развития плоскостопия в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников.

1.1 Основные цели и задачи

Цель: создать условия для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на кружковых занятиях.

Задачи:

- **оздоровительные:**
повышение общей физической работоспособности, улучшение функциональных показателей дыхания, сердечно-сосудистой и других систем организма;
повышение сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся физическим нагрузкам;
- **воспитательные:**
воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование сводов стоп;
вовлечение занимающихся в активную физическую деятельность, направленную на совершенствование здорового образа жизни;
- **образовательные:**
развитие физических качеств и двигательных навыков;
развитие психических процессов: восприятия, мышления, внимания, воли, памяти, чувства уверенности в себе.

Реализация задач предусматривается через:

- создание условий для социального благополучия ребёнка в семье и ДОУ;
- развивающее общение и развивающие виды деятельности;
- развивающую предметно-пространственную среду.

Программа предполагает последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, а также навыкам правильного дыхания, релаксации, выполнения самомассажа, охраны зрения и т.д.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности

детей дошкольного возраста, что соответствует также интересам воспитанников, используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смены статистических и динамических поз.

1.2 Программа предусматривает **направления работы.**

1.Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно – гигиенического режима;
- отбор детей с целью дальнейшей коррекции нарушений;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

2. Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития детей, двигательной подготовленности диагностики;
- составление индивидуальных планов оздоровления;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

1.4 Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание
1.Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим в период адаптации - гибкий режим - организация благоприятного микроклимата и стиля жизни группы
2. Физические упражнения	- физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные игры и соревнования - бодрящая гимнастика - спортивные игры
4. Световоздушные ванны	- проветривание помещений по графику, в том числе и сквозное - обеспечение температурного режима и чистого воздуха
5. Активный отдых	- развлечения - игры-забавы
6. Специальное закаливание	- босохождение -игровой массаж
7. Пропаганда здорового образа жизни	- занятия с детьми -консультации для родителей - выпуск листка «Здоровячек»

Развивающая двигательно-оздоровительная среда детский сад «Светлячок» включает

в себя: спортивный зал, прогулки.

Двигательная среда в детском саду создана из различного оборудования и спортивного инвентаря: шведская стенка, баскетбольный щит, канаты, скакалки, обручи, мячи разного размера, цель для метания, гимнастические палочки, ребристые доски, скамейки, маты и т.д.

Каждое групповое помещение оборудовано «дорожками движения» или имеет спортивный уголок.

Составляющие компоненты оздоровительной работы включают в себя:

1. Социально-психологический- умение приобщить детей к спорту, занятиям ФК, чтобы это нравилось детям и они с удовольствием посещали их.

2. Интеллектуальный - дети получают теоретические знания о своём теле, гигиене здоровья, о физкультурном оборудовании, об оказании первой медицинской помощи себе и другому.

3. Двигательное развитие - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. Осуществление физкультурно-оздоровительной программы «Здоровячок» предусматривает связь инструктора по ФК, медсестры, воспитателя.

Создана **модель взаимодействия** педагогов и специалистов с родителями для повышения эффективности оздоровительной и коррекционной работы:

1. Профилактика: создание условий, наглядная пропаганда, консультативный диалог, чтение специальной литературы.
2. Диагностика: наблюдения, беседы.
3. Коррекция: советы, рекомендации, специальные занятия с детьми, режимные занятия, игры.

Ожидаемые результаты программы:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Снижение количества детей с нарушением осанки и плоскостопия.
3. Расширение знаний взрослых и детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
4. Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Участники программы:

1. Средняя группа «Лучики» МБДОУ детский сад «Светлячок».

Краткая характеристика структуры кружковой программы

Кружковая программа составлена для работы с детьми с дошкольного возраста (4-5 лет).

Курс занятий рассчитан на семь месяцев - с октября по май, продолжительность занятий 20 минут, проводятся 1 раза в неделю. Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Занятия по кружковой работе начинают проводиться с октября, так как в сентябре идет адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Структура занятий

I. Вводная часть (3-4 мин).

Задачами подготовительной части являются: организация, повышение внимания и эмоционального состояния детей, умеренное разогревание организма.

II. Основная часть (12-15 мин).

Задачами основной части являются: разучивание упражнений, учебных комбинаций. В этой части применяется принцип «волнообразности»: интенсивные движения сменяют менее нагрузочными.

III. Заключительная часть (3-4 мин).

Задачами заключительной части являются: постепенное снижение нагрузки.

Основные этапы

1. Начальная подготовка (разучивание движений)
2. Специализированная подготовка (разучивание комплексов)
3. Совершенствование умений и навыков (формирование самостоятельного выполнения)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НА УЧЕБНЫЙ ГОД

ОКТАБРЬ	
Занятия №1,2	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по шнуру вдоль и поперек, закрепление умения обычной ходьбы с сохранением правильной осанки по кругу, учить ходьбе и бегу по ребристой доске.
Занятия №3,4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; -упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании; -упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра (руки на поясе) с сохранением правильной осанки.
Занятия №5,6	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; -упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом; -упражнять в сидении по-турецки, основной стойке с мешочком на голове.
Занятия №7,8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; -учить лазанию по гимнастической лестнице; -упражнять в ходьбе и беге с мешочком на голове
НОЯБРЬ	
Занятия №1,2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; -учить массажу стопы; -упражнять в «потягивании», сведении лопаток.
Занятия №3,4	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; -упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; -учить прогибанию спины с обручем, опусканию обруча за спину.
Занятия №5,6	Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; -упражнять в сведении и разведении пяток; -упражнять в броске мяча вперед из-за головы, в броске мяча назад с прогибанием спины.
Занятия №7,8	Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно); - упражнять в поднимании гимнастической палки и отведении ее назад.
ДЕКАБРЬ	
Занятие №1,2	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; -закреплять умение ходить по шнуру; -учить ходьбе по рейке гимнастической скамейке; -учить отводить руки с обручем назад, хлопком за спиной.
Занятие №3,4	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»; - разучивание упражнений «Кошка просыпается», «Тигр готовится к прыжку».
Занятия №5,6	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; - разучивание упражнений «Черепашка выглядывает из панциря и прячется обратно», «Орел испытывает свои крылья».
Занятия №7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед

	(на носках); -разучивание упражнений «Медведь осматривается вокруг и защищается от врага», «Еж сворачивается клубочком»; -совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.
ЯНВАРЬ	
Занятия№1,2	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; -совершенствование ходьбы на наружных краях стоп; -закрепить упражнение «Кошка просыпается», разучивание упражнения «Сова вглядывается в темноту»; -учить ходьбе по рейкам гимнастической лестницы.
Занятия№3,4	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо: -упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу; - закрепить упражнение «Сова вглядывается в темноту»;», разучивание упражнения «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья»; -учить ходьбе на носках по наклонной плоскости
Занятие№5,6	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удержании пальцами одной ноги легкого предмета; -сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом; -закрепит упражнение «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья
Занятие№7,8	Цель: отработка комплекса упражнений: «Кошка просыпается», «Тигр готовится к прыжку»; - учить ходьбе приставным
ФЕВРАЛЬ	
Занятие№1,2	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; - разучивание упражнений «Лягушата», «Подними мяч ногами».
Занятие№3,4	Цель: отработка общеразвивающих упражнений в сухом бассейне: «Велосипед», «Воронки», «Нырдем»; - разучивание упражнения «Лягушка».
Занятие№5,6	Цель: отработка физических упражнений для исправления осанки.
Занятие№7,8	Цель: разучивание упражнения: «Слон принимает песочные ванны», «Качалка».
МАРТ	
Занятие№1,2	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; - разучивание упражнения «Змея сбрасывает кожу».
Занятие№3,4	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; -совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности; -разучивание дыхательного упражнения «Ладоши».
Занятие№5,6	Цель: разучивание упражнения «Ушки»; - учить балансированию на мяче.
Занятие№7,8	Цель: разучивание упражнения для профилактики лечения плоскостопия -учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; -отрабатывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню
АПРЕЛЬ	
	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок;

	- отработка упражнений: «Тигр». «Растягивание ног».
Занятия№3,4	Цель: совершенствование ходьбы по шнуру прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений: «Маятник», «Цыплята»; - разучивание упражнения «Плавающая рыба».
Занятие№5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»; - разучивание упражнения «Колени к груди», закрепление упражнения «Плавающая рыба».
Занятие№7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»; - разучивание упражнений: «Лук». «Раскачивание на спине».
МАЙ	
Занятие 1,2	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по шнуру прямо и боком; - разучивание упражнений: «Верблюд», «Заяц».
Занятие№3,4	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; - разучивание упражнения «Кобра», «Бабочка».
Занятие№6,7,8	Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; -отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках).

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость)	Потребность в двигательной активности	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Итого
Итоговый показатель по группе (среднее значение)						

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.	Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Высокий - 3 балла

Средний – 2 балла

Низкий – 1 балл

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ПО А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно - психическое состояние.

1. УПРАЖНЕНИЕ "ЛОДОШКИ" (разминочное)

Ил. - встать прямо, показать ладошки, при этом локти опустить - поза экстрасенса. Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот, кулачки разжать. Опять "шмыгнуть" носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох и разжать кулак. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов - отдых 3 - 5 секунд.

2. УПРАЖНЕНИЕ "ПОГОНЧИКИ"

И.П. - встать прямо, сжать в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаками к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в И.П. Выдох можно делать через рот. Подряд выполняется 8 вдохов - движений, затем пауза 3 - 5 секунд

3. УПРАЖНЕНИЕ "НАСОС"

Ил. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз к полу; спина круглая, голова опущена. Сделать короткий вдох в конечной точке поклона ("понюхайте" пол). Слегка приподняться - в этот момент выдох пассивный через нос или рот. Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться. Выполняется 8 поклонов - вдохов И отдых 3 - 5 секунд.

4. УПРАЖНЕНИЕ "КОШКА" (приседание с поворотом)

И.П. - встать прямо, руки опущены. Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая. Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Пауза через 8 вдохов движений.

5. УПРАЖНЕНИЕ "ОБНИМИ ПЛЕЧИ"

(вдох на сжатии грудной клетки)

И.П. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки на встречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а накрест - накрест. В течение всего упражнения положения рук не меняется. Сразу после короткого вдоха руки слегка разходятся в стороны (но ни до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит выдох. Через 8 вдохов - движений пауза - отдых. Упражнение изучается только через 2 - 3 недели после освоения комплекса.

6. УПРАЖНЕНИЕ "БОЛЬШОЙ МАЯПНИК"

И.П. - встать прямо. Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись В пояснице), обнимая себя за плечи, - то же вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами - движениями. Тик - так, вдох с пола, с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.

7. УПРАЖНЕНИЕ "ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ"

И.П. - встать прямо. Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротком понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - выдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно. Пауза через 8 вдохов - движений.

8. УПРАЖНЕНИЕ " УШКИ"

И.П. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох насос. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова по середине не останавливается. Пауза через 8 вдохов - движений.

9. УПРАЖНЕНИЕ " МАЯТНИК ГОЛОВЫ", ИЛИ " МАЛЫЙ МАЯТНИК"

И.П. - встать прямо, ноги на ширине плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов - движений.

10. УПРАЖНЕНИЕ " ШАГИ"

Ил. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх поднятая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. Тоже с другой ногой. Не маршировать, а слегка приседать. Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов - движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

(на основе китайского искусства движения: цигун, тай - цзи, кун - фу)

Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Одно движение без остановок переходит в другое, помогая сохранить образ. Способствуют исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

"КОШКА ПРОСЫПАЕТСЯ"

Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника. И.п. - встать на четвереньки с опорой на предплечья, расслабить шею. Подняться, выпрямляя руки и поднимая голову. Оторвать руки от пола, руки развести в стороны и вытянуть вперед. Прийти в и.п. на прямых руках. Выгнуть спину, прогнуть. Повторить 3 раза. Теперь попеременно вытягивать назад правую, левую ногу. Повторить 3 раза. Напоследок вытянуть руки вперед, потянуться.

"ТИГР ГОТОВИТСЯ К ПРЫЖКУ"

Это упражнение улучшает осанку и развивает реакцию. И.п. - стоя, стопы вовнутрь, руки опущены вдоль тела. Слегка присесть, приготовиться к прыжку. Согнуть пальцы рук, быстро поднять руки вверх, выпрямить ноги, постоять в этом положении несколько секунд, затем медленно опустить руки и расслабиться. Повторить (браз). После поползать на четвереньках.

"ЧЕРЕПАХА ВЫГЛЯДЫВАЕТ ИЗ ПАНЦИРЯ И ПРЯЧЕТСЯ ОБРАТНО"

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, также, если болит голова. И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Слегка присесть, расслабить шею, вытянуть ее в плечи, постоять несколько секунд. Покачать головой влево, вправо и медленно вернуться в и.п., вытянуть шею. Повторить 3-4 раза.

«МЕДВЕДЬ ОСМАТРИВАЕТСЯ ВОКРУГ И ЗАЩЕЩАЕТСЯ ТО ВРАГ А»

Это упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника, улучшает подвижность плечевых суставов. И.п. - стойка ноги врозь, колени согнуты, поднять руки, согнуть их в локтях, пальцы вверх. Повернуть туловище влево, а правую руку отвести в сторону, легким скользящим движением опустить левую руку вниз. Вернуться в и. п. и проделать тоже в другую сторону, повторить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ "МАЯТНИК ГОЛОВОЙ", ИЛИ "МАЛЫЙ МАЯТНИК"

И.П. - встать прямо, ноги на ширине плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов - движений.

УПРАЖНЕНИЕ" ШАГИ"

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх поднятая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. Тоже с другой ногой. Не маршировать, а слегка приседать. Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов - движений.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

2. И.п. - встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

3. И.п. - лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подsunуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх - назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный.

5. И.п. - сесть на стул, руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный.

6. И.п. - лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опираясь о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться. В грудной части и наклонить голову назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный.

7. И.п. - лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза - вдох. Опираясь ногами и руками о пол, сделать мостик. Вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный.

8. И.п. - поставить два стула спинками внутрь, сесть ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх - вниз с пригибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И.п. - сесть спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад - вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнуть и руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и.п. - выдох.

" СОВА ВГЛЯДЫВАЕТСЯ В ТЕМНАТУ "

Это упражнение помогает расслабить мускулатуру шеи и плеч. Оно укрепляет глазные мышцы. Это упражнение позволяет сохранить правильную осанку в сидячем положении.

И.п. - сесть на край стула, ступни поставить параллельно на ширину плеч, руки опущены вниз. Медленно поднять руки в стороны, пока ладони не достигнут уровня шеи, затем соединить большой и указательный палец, чтобы образовался кружок, повернуть голову на лево, поднять левую руку до уровня глаз и посмотреть через кружок двумя глазами, при этом потянуть мышцы спины и шеи. Расслабиться, вернуться в и.п. Тоже в левую сторону. Сделать вдох, поднести обе руки к глазам, соединить большие и указательные пальцы, чтобы образовался большой кружок. Широко раскрыть глаза, посмотреть через кружок. На выдохе опустить руки, расслабиться, закрыть глаза, сделать несколько выдохов, не открывая глаз. Повторить 3 раза.

"ОРЕЛ ИСПЫТЫВАЕТ СВОИ КРЫЛЬЯ"

Это упражнение важно для тренировки равновесия, оно укрепляет мускулатуру ног и способствует подвижности плеч и рук.

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Сделать правой ногой маленький шаг

вперед, стопу левой ноги развернуть в сторону. Покачаться в этом положении вперед, назад. Руки в стороны - вперед. Наклониться, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сомкнуть руки впереди. Перенести тяжесть назад, разводя руки в стороны. Повторить 3 - 5 раз.

" АИСТ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ И ЧИСТИТ КРЫЛЬЯ"

Стояние на одной ноге способствует развитию равновесия. Попеременное сгибание и разгибание рук при этом развивает координацию движений и стимулирует связь между левым и правым полушариями головного мозга.

И.П. - основная стойка. Перенести тяжесть тела на левую ногу, при этом согнуть ее во всех суставах, правую ногу поджать наверх, чтобы стопа прилегла к икре левой ноги. Через стороны поднять руки до уровня плеч, ладонь смотрит вниз. Правый локоть опускается вниз, а кисть движется к плечу. Вернуть руки в ил. То же левой рукой. Руки движутся поочередно. Повторить 3 раза. То же повторить на другой ноге.

"ЖУРАВЛЬ ШАГАЕТ, ВЗМАХИВАЯ КРЫЛЬЯМИ"

Это упражнение тренирует равновесие, помогает ориентироваться в пространстве.

И.П.- основная стойка. Перенести тяжесть тела на левую ногу, согнуть при этом все суставы, сделать правой ногой " шаг журавля". При этом совершенно расслабить носок и слегка коснуться пола пальцами ноги. Одновременно поднять руки через стороны вверху, опуская ногу, опустить руки.

"СЛОН ПРИНЕМАЕТ ПЕСОЧНУЮ ВАННУ"

Это упражнение дает возможность почувствовать собственное тело. При этом расслабляется область шеи и затылка.

И. П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.левой рукой через подмышку обхватить правое плечо, верхнюю часть туловища слегка наклонить вперед, правая рука свободно висит. Раскачивается взад - вперед, рукой размахивая подобно хоботу слона. То же - другой рукой. Встать, слегка расставив ноги, скрестив обе руки в нижней части живота. Расслабиться, остаться в этой позе некоторое время.

" ОБЕЗЬЯНА СКАЧЕТ КРУГАМИ И БЬЕТ СЕБЯ В ГРУДЬ"

Это упражнение помогает детям перестать капризничать и скандалить.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Присесть и подпрыгнуть несколько раз как можно выше. Поскакать, попрыгать по комнате, при этом можно кричать, корчить рожи. Встать, побить себя кулаками в грудь. Сесть на пол, скрестив ноги, положить руки на живот, оставить в таком положении, пока не восстановится дыхание.

"ЗМЕЯ СБРАСЫВАЕТ КОЖУ"

Это упражнение дает нагрузку позвоночнику во всевозможном положениях.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. Перекинуть левую ногу через правую и поставить ее на уровне правого колена. Подошва стоит на полу, колено смотрит вверх. На выдохе повернуть ноги вправо, а голову влево. При этом потянуться вверх и вниз, напрягая позвоночник. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 3 раза.

"ЕЖ СВРАЧИВАЕТСЯ КЛУБКОМ"

Это упражнение позволяет детям отключиться, уйти в себя, если они чем -то расстроены. Это необходимо для того, чтобы найти силы для защиты собственной личности. Лечь на спину, свернуться клубком. Дышать спокойно. Все внимание сосредоточить на дыхании, наслаждаясь покоем.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Катать вперед и назад мяч или скакалку - сначала одной ногой, потом другой.
2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижать к полу и не отрываются то него в продолжение всего упражнения), пальцами ноги постараться подтащить под пятку разложенное на полу платочки, на которой лежит какой-нибудь предмет; выполняется поочередно каждой ногой.
3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену; сделать 3 - 4 "поглаживания" каждой ноги.
4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные на полу, складывать их в кучки и затем точной также перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить; выполнять поочередно каждой ногой.
5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживать лист другой ногой.
6. Сидя на полу с согнутыми коленями (стопы прижаты к полу), подогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитация движений гусеницы); выполнять движения двумя ногами одновременно.
7. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, колени слегка развести, прижать подошвы одну к другой (в форме кораблика); постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круг в двух направлениях - наружу и внутрь.
9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 20 см), "склонить" друг к другу согнутые пальцы ног, затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте; повторить несколько раз.
10. Сидя на полу с согнутыми коленями, касаясь пола только пальцами ног и не касаясь пятками, двигать ступнями вверх и вниз; в процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
11. Сидя на стуле (стопы на полу, расстояние между ними около 20 см), сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.
13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.
14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.
15. Ходить по ребристой доске, массажному коврику.
16. Сжимать обеими ступнями резиновый мячик.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ

Упражнения направлены на исправление и коррекцию неправильного положения стопы. Способствуют расслаблению и укреплению мышц спины.

1. Ходьба с разведенными носками. Руки работают произвольно, помогая поддерживать равновесия

2. Ходьба на пятках. Руки на поясе.

3. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Руки на поясе.

4. И.п. - стойка ноги врозь. Приседания. Носки разведены в стороны, при приседании стараться соединить колени.

5. И.п. - стойка ноги врозь в полу приседе, носки разведены в стороны, руки на поясе. Подскоки вверх из глубокого приседа.

6. То же, что и упражнения 5, только с продвижением вперед ("Лягушата").

7. И.п. - лежа на груди, руки в упоре о пол (упор лежа). Ноги развести, носки в стороны, с удержанием данного положения на 5 счетов.

8. И.п. - упор лежа. Передвижение по полу на руках. Стопы должны быть расслаблены.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОРЕКЦИИ СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течении 1- 3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течении 2 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости - повторить 5 раз.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой - повторить 5 раз.
6. Катание обруча пальцами обеих ног поочередно в течении 3 минут.
7. Приседание на гимнастической палке под поперечным сводом стопы, медленно, с опорой на стул - повторить 4 раза.
8. Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле, в среднем темпе повторить 15 раз

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДУ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНКА

Ил. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуть друг к другу. При сесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в ил. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп - 1-2 вдох в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10 раз.

НАКЛОНЫ

Часть первая. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены. Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. Повторить 8 раз, наклоняться строго ритмично. Повторить 10р.

Часть вторая. Ил. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки, которые повернуты к друг другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный (но не шумный). Вернуться в и.п. не полностью - и снова вдох при наклоне вперед. Повторить 8 раз, движения ритмичны. Когда разминка и наклоны методически освоены и стали привычными, через 8 - 10 уроков можно добавить упражнение "маятник".

МАЯТНИК

И.П. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед - назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный. Темп - 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Не следует уводить руки далеко от тела, помогать выдоху. Надо стараться сделать его незаметным, без шумным.

УПРАЖНЕНИЯ НОСОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Равномерно, спокойно дышите обеими ноздрями в течение 30 - 60 секунд. Повторяйте это и после каждого выполненного упражнения.
 2. Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30-40 секунд.
 3. Прижмите левую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30 секунд
- Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПИРАТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И.п. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.
- 2.И.п. - сидя на стуле. Вдох - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти - к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлиненном выдохе. Пауза.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох, вернуться в и.п. - выдох. То же в другую сторону.
3. И.п. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.
- 4.И.п. - сидя ноги вместе. развести руки в стороны на уровне плеч - вдох, согнуть правую ногу и потянуть ее обеими руками - выдох. Это же движение левой ногой.
6. И.п. - сидя. Кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы направлены в перед). Нижнее грудное дыхание.
7. И.п. - сидя на стуле, ноги в месте, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрями ноги вперед и вверх - вдох, опустить ноги вниз, на пол - выдох. Темп движения медленный.
8. И.п. - сидя, поза боксера. "Бокс", темп быстрый, движения рук резкие, энергичные, дыхание произвольное.
9. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Спокойное верхнее грудное дыхание.
10. И.п. - сидя на краю стула, ноги вытянуты, расставлены шире плеч, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх - вдох, наклониться вниз, достать рукой пол у правого (противоположного) носка - выдох. Вернутся в И.п. Повторить аналогичное движение другой рукой.
11. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону - вдох. Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонив вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги - выдох. Вернуться в и.п. Повторить то же с другой рукой и ногой.
12. И.п. - сидя на стуле или стоя. Спокойное нижнее грудное дыхание.
13. И.п. - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад, на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить аналогичное движение другой ногой.
14. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтевых суставах, держать палку за головой. Поворот туловища влево, поднять палку вверх - выдох, вернуться в и.П. - вдох. Повторить аналогичное движение с поворотом туловища вправо.
15. И.П.: - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, прогнуться - вдох, наклон вперед (ноги не сгибать), положить палку на пол - выдох. Вернуться в и.п.
16. Ходьба на месте. Дыхание на счет: 2 шага - вдох, 3 шага - выдох.

17. И.п.: - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Отвести палку в сторону - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить аналогичное движение в другую сторону.
18. И.п.: - стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках за спиной. Наклон туловища вперед, руки с палкой поднимаются вверх - выдох. Вернуться в И.п. - вдох.
19. И.п. - стоя, ноги вместе, руки держат палку сзади на плечах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево. Дыхание произвольное.
20. И.п.: - стоя ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох; полное приседание, руки отвести назад - глубокий выдох.
21. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.
22. И.п. - сидя на стуле. Спокойное дифрагментальное дыхание.
23. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула, руки свободно опущены. Поднять руки в стороны - вдох, расслабленно опустить - выдох.
24. И.п. - сидя. Ходьба сидя. Дыхание на счет 1,2 - вдох, 3,4 - выдох.
25. И.п. - сидя, руки на поясе. Сгибание и разгибание стоп.
26. И.п. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх, выпрямит - вдох; последовательно расслабленно сгибая их в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; возвратиться в и.п. - выдох.
27. И.п. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять плечи - вдох, расслабленно опустить - выдох.
28. И.п. - стоя. Полное дыхание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ (примерный комплекс)

1. Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленных и тазобедренных суставах, в течении 1 минуты. Дыхание через нос. сохранение правильной осанки.
2. "Самолетики". Бег с разведёнными в стороны на уровне плеч руками. Время бега увеличивается на каждом занятии на 8 - 10 секунд с 10 - 15 секунд до 1 минуты. За 10 - 15 секунд до окончания упражнения темп бега постепенно замедляется. Во время выполнения движения произносится звук "у-у-у".
3. Ходьба по скамейке. Прохождение по гимнастической скамейке и спрыгивание (надо поддерживать ребенка за руку). Упражнение выполнять 1- 2 раза.
4. "Часики". И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны: наклон вправо - тик, влево " так" . Слова про износятся громко, осанка правильная, упражнения выполняется 4 -5 раза.
5. Произношение звуков и слогов с двукратным повторением. Дыхание через одну ноздрю: дует ветер - "фу"; жужжит - жук - "ж - ж -ж". При выполнении упражнения ребенок указательным пальцем поочередно закрывает то одну, то другую ноздрю, осанка правильная. Затем, сидя на стульчике, руки на коленях, ребенок поет как петушок: " ку- ка - ре - ку", лает. как собака: " гав - гав - гав".
6. " Аист" Перешагивает через гимнастической палку, фиксируемую на высоте 40 см. Упражнение повторяется 1 - 2 раза.
7. " Маленькие - большие". Приседания : "маленькие" - при сесть, руками обхватить колени; " большие" - встать, поднять руки вверх над головой. Упражнение повторить 3 - 5 раз. При приседании произносится слог " ах", при поднимании - "ох".
8. Бросание мяча в обруч - 2 -3 раза. Бросание мяча двумя руками в обруч, расположенный на высоте роста ребенка на расстоянии 1 метр от него.
9. Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамье. Упражнение повторяется 1 -2 раза.
10. " Косец". Имитация движения косца, на вдохе произносится слог" кух". Упражнения выполняется в правую и левую стороны. Повторить 3 раза.
11. Надувание разноцветных игрушек или одного мяча, сидя на стульчике. Вдох производится через нос постепенно, начиная с 3 - 4 вдохов.
12. Малоподвижная игра, ходьба или танцевальные элементы.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СУХОМ БАСЕЙНЕ

"Сухой" бассейн представляет собой емкость из плотного поролона, обтянутого дерматином, который заполнен пластмассовыми разноцветными шариками.

"ВОРОНКИ"

Цель: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.п. - дети стоят вокруг бассейна.

- опускают в бассейн поочередно правую, левую руки и делают произвольные вращательные движения.

- опускают две руки, делают одновременные вращательные движения.

"НЫРЯЕМ"

Цель: массаж шейных мышц.

И.п. - стоя в наклоне у бассейна, руки опущены в бассейн.

- выполняется наклон вниз с одновременными поворотами головы вправо - влево (ребенок старается зарыться головой в шарики).

"ВЕЛОСИПЕД"

Цель: массаж подошв стоп и икроножных мышц.

Ил. - сидя спиной к бассейну, прямые руки в стороны на бортике, ноги вместе вытянутые вперед.

- работают ногами, как на велосипеде.

" ЛЯГУШКА "

Цель: укрепление мышц спины, рук.

И.П. - лежа на груди, руки вверх ладонями вниз, голова поднята.

- разгребать шарики руками (как лягушка) в стороны, стараться продвинуться вперед.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, " бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разгибаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляют, что его " прическа самая красивая на конкурсе причесок".

МАССАЖ ЛИЦА

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. " Лепка "красивого лица.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко простукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5- 6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый нагиб бровей, затем щипками" лепит" густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно " лепит" глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

МАССАЖ РУК

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, утренней радости.

1." Моют" кисти рук, активно трут ладоши до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно стиральной доске.

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

4. Трут мочалкой всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; " смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и " стряхивают воду"

Литература

1. Жердева, Е. В. Дети раннего возраста в детском саду / Е. В. Жердева. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006.
2. Козак, о. Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / о. Н. Козак. - СПб. : Союз, 2002.
3. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей / С. я. Лайзане. - М. : Просвещение, 1987.
4. Литвинова, М Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. - М. : АЙРИС-ПРЕСС, 2003.
5. Осокина, Т. И Игры и развлечения детей на воздухе / Т. и. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. - М. : Просвещение, 1983.
6. Осокина, Т. И Подвижные игры для малышей / Т. и. Осокина, Е. А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1965.
7. Пензулаева, Л И Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / л. и. Пензулаева. - М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
8. Пензулаева, Л И Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / л. и. Пензулаева. - М. : Просвещение, 1986.
9. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М. : Просвещение, 2005.
10. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» / сост. Е. Г. Батурина. - М. : Просвещение, 1974.
11. Синкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Синкевич, Т. В. Большева. - СПб. : Детство-пресс, 1999.
12. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1986.
13. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. К. Утробина. - М. : ГНОМ и Д, 2004.
14. Фомина, А. И Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А. и. Фомина. - М. : Просвещение, 1974.
15. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. Г. Фролов, Г. п. Юрко. - М. : Просвещение, 1983.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997342

Владелец Пепеляева Ирина Анатольевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025