

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 9**

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего МАДОУ № 9
№ 127/о от 31.08.2023



Т.Ю. Васильева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Фитнес Данс»

Физкультурно-спортивной направленности

УРОВЕНЬ: Базовый

ВОЗРАСТ: 4-5 ЛЕТ

Срок реализации: 1 год

г. Оленегорск
2023г.

Содержание программы

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Направленность программы	2
1.2.	Актуальность и новизна	3
1.3.	Цель и задачи программы	4
1.4.	Структура программы	5
1.5.	Условия реализации программы	6
1.6.	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования	9
1.7.	Форма подведения итогов	9
II.	Учебно – тематический план	10
III.	Содержание изучаемого курса	10
IV.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	14
V.	Список литературы	14
	Приложения	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

1.1 Направленность программы

Программа «Фитнес-танс» предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 20-25 минут.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

1.2. Актуальность и новизна

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия, доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Фитбол-аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является то, что это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно

двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол-гимнастика вызывают большой интерес, как у детей. Она уникальна по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

1.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.4. Структура программы

Программа «Фитнес-данс» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение совместной деятельности.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу совместной деятельности или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

1.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год.

Форма проведения:

- групповая;
- подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст воспитанников;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка

Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а

также персонально. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводится в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Специалист ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами проведения занятий являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия,

дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

В основной части решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения совместной деятельности необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

1.6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

На конец года обучения воспитанник умеет:

1. ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

2. выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

3. бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

4. знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

5. выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

6. выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

1.7. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериал;
- Фотоотчет.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы	Общее кол-во часов	Теоретическая часть		Практическая часть	
		кол-во часов	%	кол-во часов	%
Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	в течение года				
Упражнения общеразвивающего воздействия:					
а) игровой стретчинг	5	1	3	4	13
б) суставная гимнастика	3			3	9
в) дыхательные упражнения	3			3	9
г) приемы массажа и самомассажа	1			1	3
д) упражнения на расслабление	2			2	6
Упражнения специального воздействия:					
а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	5			5	16
б) основные базовые шаги фитбол – аэробики	в течение года				
в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)	6	1	3	5	16
Подвижные игры и эстафеты.	7			7	22
Итого	32	2	6	30	94

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Разделы	Месяц			
	октябрь-ноябрь (занятие 1-8)	декабрь-январь (занятие 9-16)	февраль-март (занятие 17-24)	апрель-май (занятие 25-32)
Гимнастические упражнения	«Степ-марш» (развитие мышечной силы ног)	«Шалуныя» (развитие двигательной активности). «Солдатики» (развитие координации движений, формирование правильной осанки).	«Трамплин» (развитие координации движений). «Пониточке» (формирование правильной осанки)	«Бег по кругу» «Летка – енька» (укрепление свода стопы)
Суставная гимнастика	«Джазовая разминка» (развитие подвижности различных суставов)	«Танго сидя» (развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища).	«Горошины цветные» (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)	«Модница» (развитие гибкости суставов)
Дыхательная гимнастика	«Кошка» (усиление вентиляции и чистоты легких)	«Гуси шипят» (развитие продолжительности выдоха)	«Насос» (улучшение работы органов ЖКТ)	«Малый маятник» (усиление вентиляции и чистоты легких)
Упражнения с мячом	«Перекаты» (учить перекатывать и передавать мяч в	«Жонглирование мячом» (развитие ловкости)	«Ладушки» на фитболах. (развитие ловкости, координации движений)	«Белочка» (совершенствование работы пальцев рук, точности движений при

	парах)			бросках и ловле мяча)
Подвижные игры	«Подбрось - поймай»	Эстафеты с мячом «Целься вернее» Развитие глазомера.	Эстафеты с элементами баскетбола.	
Упражнения игрового стретчинга	«Рыбка» «Колечко» (растяжение и укрепление мышц ног, спины)	«Кручу-кручу» (укрепление мышц брюшного пресса)	«Приветствие солнцу» (сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой)	«Лягушка» «Плуг» (растяжение и укрепление мышц ног, спины)
Упражнения на расслабление	«Медузы» «Шалтай – Болтай» (расслабление мышц)	«Дельфин» (вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки)	«Жаворонок» (расслабление мышц)	«Чебурашка» (расслабление мышц и восстановление дыхания)
Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно» (обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания)	«Игромассаж» - сустава. (обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава)	«Я в ладошки хлопаю» (следовать словам стихотворения)	«Чтобы не зевать от скуки» (следовать словам стихотворения)
Упражнения на фитболах.	«Воробьиная дискотека»	«Марыся» (укрепление свода стопы и	«Часики» (совершенствование	«Цапля» (формирование

	(развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче)	профилактика плоскостопия)	основных движений рук и туловища, сидя на мяче) «Фея моря» (растягивание мышц ног и развитие пластичности движений)	правильной осанки и статической выносливости мышц туловища)
Подвижные игры.	«Мой веселый звонкий мяч» (развитие координации движений)	«Ловишка с мячом» (развитие двигательной активности)	«Горячий мяч» (развитие ловкости, внимания, координации движений)	«Вышибалы» Развитие ловкости, умения работать в команде
Итого занятий				32

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- Учебно – тематический план;
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Картотека комплексов специального воздействия;
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: Учебное пособие. – Мурманск: МГПИ, 1998.

2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.:АРКТИ, 2006.

3. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья», комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет (с использованием вариативной физкультурно – игровой среды). - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

4. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий».- Волгоград: Учитель, 2013.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс». Учебное пособие.- СПб.: «Детство-пресс», 2010.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб.: «Детство-пресс», 2000г.

Упражнения игрового стретчинга

«Деревце»

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

«Колобок»

И.п. Сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.

- 1) Подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх - вдох.
- 2) на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.
- 3) на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени;
- 4) на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

«Черепашка»

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

- 1) На вдохе - потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник.
- 2) На выдохе - наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.
- 3) И.п.

«Звезда»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

Плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо.

- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

«Волна».

И.п.- Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Дыхательная гимнастика

«Дерево на ветру»

И.П: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек»

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

«Сердитый ежик»

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

«Надуй шарик»

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

«Гуси летят»

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

«Пушок»

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

«Жук»

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

«Петушок»

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

«Ворона»

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

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

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

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

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

Дыхательная гимнастика «Часики»

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

Упражнения суставной гимнастики

«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу» (3-4 раза)

«Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза).

«Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

«Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток,

«Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раза) .

Упражнения массажа и самомассажа

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке	Встать друг за другом «паровозиком» и
Две хорошенькие свинки	похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают	стоящего ребенка, на повторение потешки
Все похрюкивают:	поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук!	кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,

Красим грудочку и хвост,

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,

Ярко-красный гребешок.

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
поясницу, ноги, голову.

Поставить руки на пояс, горделиво
выпрямиться.

Сделать несколько полуборотов влево –
вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?

Тут!

На ладошке пруд?

Пруд!

Палец большой –

Это гусь молодой,

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот,

А оттуда в живот.

Показывает правую ладошку.

Гладят левой ладонью правую.

Поочередно массируют каждый
палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к
животу.

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.