

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 390 г. Челябинска»
454112, Челябинск, ул. Пионерская, 6а, тел. 8(351)798-88-33, 8(351)741-69-07

Электронный адрес: dov390kurch@mail.ru

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №390

Путро Т.В.

Приказ № 68 от 15.09 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Здоровей-ка»

(2 года обучения)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Инструктор
по физическому воспитанию
Щарафутдинова Е.Е.

Челябинск 2022 г.

Содержание

№ п/п	Название раздела	страница
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Основные принципы и подходы	7
1.4	Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарно – учебный график	8
2.2	Учебно – тематический план	10
2.3	Условия реализации программы	15
2.4	Критерии определения уровня освоения программы. Оценочные материалы.	22
2.5	Список литературы	26
Раздел 3. Приложения		

Нормативно-правовые основы построения Программы

Международно-правовые акты:

- Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 (с изм. и доп.);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);
- Национальная стратегия действий в интересах детей. Указ Президента РФ от 1.07.2012 № 761. Законы РФ:
- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.);
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 №223 ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". [Глава I] [Статья 5] Документы Федеральных служб:
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Нормативно-правовые документы Минобразования России:
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2002;
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений! № 139 от 4 апреля 2003г»;
- Концепция одаренности. — 2-е изд., расш. и перераб. — М., 2003;
- Устав МБДОУ «ДС №390

Программы МБДОУ «ДС № 390 г. Челябинска» *«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, изд. Мозаика – Синтез, М., 2014. Для детей раннего возраста комплексная образовательная программа «Первые шаги», под редакцией Е.О. Смирновой, Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой. — 3-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с. — (ФГОС дошкольного образования)*

1.1. Пояснительная записка:

Каждый ребенок – маленький исследователь, с радостью и удивлением открывающий для себя окружающий мир. Ребенок стремится к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают, как оздоровительный фактор. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса, у ребёнка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребёнка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В этом возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. В нашем дошкольном учреждении более 10 % детей старшего дошкольного возраста имеют 3 группу здоровья. Причин роста патологий множество, это и плохая экология, несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Наблюдая и диагностируя уровень физической подготовленности детей нашего дошкольного учреждения, мы выявили проблемные зоны (особенности) в развитии двигательной сферы детей: *низкая степень сформированности двигательных навыков, низкая моторная обучаемость, двигательная неумелость детей, что связано со слабым развитием двигательного воображения и психомоторных функций.* Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. У многих детей отсутствует чувство уверенности в своих двигательных способностях и страх перед новым. Так же наблюдаются трудности в общении с родителями, воспитателями, в формировании дружеских взаимоотношений со сверстниками.

Из этого следует, что многие дети нуждаются в такой программе физического воспитания, в которой должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. В программе, которая должна способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего физического развития. Т.е. программа должна быть построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребенка с основным акцентом на развитие его психомоторных функций. Программа «Здоровей-ка» предполагает реализацию задач физического развития дошкольников за рамками образовательной деятельности, предусмотренной основной образовательной программой дошкольного образования, а также приобщение к занятиям спортом родителей детей. Данная образовательная программа включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнеспрограмм, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей. Реализуется данная программа в рамках кружка «Здоровей-ка». Программа рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает два года занятий: 1 год – дети 5-6 лет (старшая группа), 2 год – дети 6-7 лет (подготовительная группа).

Содержание рабочей Программы ДО доводится до сведения родителей (законных представителей) воспитанников.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- *имеет развивающий характер*, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);
- *разнообразен*, как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию, что способствует развитию общих и специальных способностей детей;
- *основывается на многообразии дополнительных образовательных программ* — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;
- *базируется на развивающих методах обучения детей*; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;
- *используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления*, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

1.2. Цели и задачи:

Цели:

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей детей;
- укрепление здоровья путём повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления;
- формирование у дошкольников элементарных знаний о строении и функционировании организма, представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Активизировать защитные силы организма детей.
2. Развивать и совершенствовать двигательную сферу детей с акцентом на развитие психомоторных функций. Обучать основам саморегуляции.
3. Способствовать овладению навыками совершенного управления своим телом, развивать двигательные способности (силовые, скоростно - силовые, координационные, функции равновесия и т.д.), в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
5. Способствовать формированию правильной осанки, постановке стопы, развитию мышечного корсета, выработке правильных паттернов движения, учитывая биомеханику движения тела ребёнка.
6. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание положительного эмоционального настроения.
7. Воспитание межличностного доверия, группового сотрудничества доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать двигательную сферу, согласно их индивидуальным потребностям.

Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои, конкретные, присущие только ему, *характерные черты*:

— осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;

— характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;

— направлен на развитие творческих способностей обучающихся, развивает познавательный интерес и дает право сочетать различные направления и формы занятий;

— носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

1.3. Основные принципы и подходы:

Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка. *Принцип сознательности и активности* – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества. *Оздоровительная направленность* – воспитание интереса к занятиям, к активному времяпровождению, пониманию пользы упражнений (беседы о здоровом образе жизни, строении и функционировании организма человека).

Программа строится с учётом принципов лечебной физкультуры:

- Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
- Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения. □ Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
- Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
- Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, впервые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
- Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 занятия обновлять 20-30% упражнений.
- Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
- Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией: возрастная группа должна составлять один год.

1.4. Планируемые результаты по реализации программы:

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд; активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности; обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности; обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью; в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации; проявляет инициативность и самостоятельность в

физкультурных видах деятельности; способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности; Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения; Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц; У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

Ожидаемые результаты по освоению программы «Здоровей-ка»:

- Приобретение двигательного опыта, обогащённого новыми сложными движениями;
- Улучшение развития двигательных навыков и физических качеств, а также выразительности движений у детей;
- Обретение детьми уверенности в своих двигательных способностях: Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения.
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими;
- Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц;
- Обучение основам саморегуляции, будет способствовать формированию у детей положительной самооценки и эмоциональной устойчивости, а так же снятию психомоторного напряжения; снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение импульсивности.

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях в рамках программы работы детского сада, проводимых в течение года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно - учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утверждённым «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14, пункт 8.3, приложение №3).

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 01 октября. Окончание учебных занятий – 30 мая

Комплектование групп дополнительного образования детей: 01 сентября в течении месяца. Количество детей в группе не более 15.

Каникулы: зимние 26 декабря по 11 января, летние: 01 июня по 1 октября.

Срок реализации 2 года. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей: Вторник, четверг с 16.00 по 17.00. Пятидневная учебная неделя. Дети первого года обучения 5-6 лет 25 мин, второго года обучения 6-7 лет 30 мин.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.

Консультации для родителей по дополнительному образованию детей проводятся по мере необходимости при личном контакте и в совместной группе клуб «Здоровей-ка» 1 раз в месяц.

Первый год:

№ п./п.	Виды деятельности	месяц							
		количество занятий							
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Различные виды бега и ходьбы	8	8	6	7	8	8	8	8
2.	Специальные упражнения, направленные на формирование правильной осанки и сводов стопы (ОРУ и подвижные упражнения)	8	8	6	7	8	8	8	8
3.	ОВД								
3.1.	Равновесие (на развитие координации движения)	2	2	2	3	2		2	
3.2.	Лазание, ползание	4	2	2	3	2	2	2	
3.3.	«Школа мяча» (малый и средний мяч). Бросание, ловля, метание.	4	2		2		4		2
3.4.	Различные виды прыжков	8	8	6	7	8	8	8	8
4.	Фитбол - гимнастика		4		2		4		4
5.	Подвижные игры разной направленности								
5.1.	Разной интенсивности с ОВД (бег, равновесие, лазание, метание, прыжки и др.)	6	6	5	5	6	6	6	6
5.2.	На формирование навыка правильной осанки	2	2	1	2	2	2	2	2
5.3.	С элементами дыхательной и речевой гимнастики (упражнения)	4	4	2	3	4	4	4	4
6.	Психогимнастика, упражнения и игры на релаксацию, стретчинг	4	4	3	3	4	4	4	4
7.	Самомассаж, МФР	4	4	3	3	4	4	4	4
8.	Совместные (с родителями) игры и упражнения		1					1	

Второй год:

№ п./п.	Виды деятельности	месяц							
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Различные виды бега и ходьбы	8	8	6	7	8	8	8	8
2.	Специальные упражнения, направленные на формирование правильной осанки и сводов стопы (ОРУ и подвижные упражнения)	8	8	6	7	8	8	8	8
3.	ОВД								
3.1.	Равновесие (на развитие координации движения)	2	2	2		2	2	2	
3.2.	Лазание, ползание	2	2	2	3	2	2	2	
3.3.	«Школа мяча» (малый и средний мяч). Бросание, ловля, метание	4	2	4	2		4		2
3.4.	Различные виды прыжков	8	8	6	7	8	8	8	8
4.	Фитбол-гимнастика	4		2		4		2	2
5.	Подвижные игры разной направленности								
5.1.	Разной интенсивности с ОВД (бег, равновесие, лазание, метание, прыжки и др.)	6	6	3	4	6	6	6	6
5.2.	На формирование навыка правильной осанки	2	2	1	2	2	2	2	2
5.3.	С элементами дыхательной гимнастики (упражнения)	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Психогимнастика, упражнения и игры на релаксацию, стретчинг	4	4	3	3	4	4	4	4
7.	Самомассаж, МФР	4	4	3	3	4	4	4	4
8.	Совместные (с родителями) игры и упражнения		1					1	

2.2 Учебно – тематический план.

Первый год обучения. Октябрь: «Осень»

1-2 неделя: ОРУ корригирующей направленности с малым мячом « В огороде у ребяток»;
3-4 неделя: ОРУ с длинным шнуром «В лесу осеннем мы гуляли»

Основные виды движения: Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через препятствия. Различные подвижные упражнения со шнуром (подлезать, перепрыгивать, перешагивать и т.д.) «Школа мяча» - Игры с малым мячом на развитие глазомера и ловкости.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Грибник», «Медведи и пчёлы», «Весёлая карусель», эстафеты и игры с мячом

Игры малой подвижности: « Жучки» (дыхание) «Мышеловка», «Совушка»

Дыхательные упражнения: «Хомячок», «Гуси», «Сердитый ёжик».

Релаксация: МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Психогимнастика «На опушке»

Ноябрь:

1-2 неделя: ОРУ с мячом «Быть здоровыми хотим»

3-4 неделя: Фитбол-сказка «Подарок Лесовичка»

Основные движения: Игровые упражнения на скамейке (ходить, ползать различными способами, подлезать и т.д.) Игры с большим и средним мячом. Лазать свободным способом по гимнастической лестнице.

Подвижные игры: «Кролики», «Лохматый пёс», «Займи свободный кружок», «Шаловливые обезьянки», «Займи свободный мяч», «Мяч через шнур», «Ловишки с мячом».

Игры малой подвижности: «Найди себе пару», «День, ночь», «Оловянные солдатики».

Дыхательные упражнения: Игра «Левушка», «Паровоз», «Змеиный язычок».

Релаксация «Тряпичная кукла», МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Психогимнастика «Игрушки»

Декабрь: «Здравствуй зимушка-зима!»

1-2 неделя: ОРУ с гимнастической палкой «На дворе зима» профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

3-4 неделя: ОРУ в парах «В лес на ёлку» На проработку моторных движений и улучшение координации.

Основные движения: Ходить по наклонной доске и сбегать с неё.

Ползать по наклонной доске, лазать по наклонной лестнице. Прыгать ноги вместе, ноги врозь с продвижением. Метание мешочков (150 гр.) вдаль, в горизонтальную, вертикальную цель.

Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Лисица и птицы» стр.66, «Горелки в кругу», «Бездомный заяц».

Игры малой подвижности: «Стройная ёлочка», «Снежная фигура замри», «Танец снежинок».

Дыхательные упражнения: «Зайцы здороваются», «Смешинка».

Релаксация «Сосульки», МФР, раскатка стоп массажным мячом

Психогимнастика «Снежинки».

Январь «Зимние забавы»

2 неделя: Фитбол-сказка «Путешествие в сказку»

3-4 неделя: ОРУ с элементами игрового стретчинга «Ёлочка».

Подвижные упражнения («Школа мяча») с мячом «Весёлые бельчата»

Основные движения: Ходить на четвереньках по наклонной доске с последующим переходом на гимнастическую стенку и с пуском с неё. Полоса препятствий мягкие модули (лазание, прыжки, метание, подлезание, равновесие).

Подвижные игры: «Лохматый пёс» стр.72, «Лисица и птички», «Северный и южный ветер», «Кошка и птицы», игры по зачину детей.

Игры малой подвижности: «Вороны», «Под ёлкой зайнык сидит» 67стр., «Береги свой снежок» стр.71.

Психогимнастика: Минута шалости (свободная игра по залу со свободным выбором предметов).

Дыхательные упражнения: «Ветер», «Лесоруб», «В лесу».

Релаксация: «Кошечка», «Сосулька». Самомассаж, раскатка стоп массажным мячом

Февраль: « Служить Родине»

1-2 неделя: Ритмическая гимнастика с использованием гимнастической скамьи «Моряки»

3-4 неделя: ОРУ в движении «Пожарные на учении»

Основные движения: Подвижные упражнения с обручем. Полоса препятствий (мягкие модули): Ходить правым, левым боком, подлезать и т.д. Прыгать по разметкам. Залезать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спускаться с неё.

Подвижные игры: «Шофёры», «Самолёты», «Мы весёлые ребята», эстафеты с военной тематикой.

Игры малой подвижности: «Светофор», «Запомни своё место», «Воздух, земля».

Дыхательные упражнения: Вспомним лето «Жуки», «Пчёлы», «Косарь», «Комары».

Релаксация «Реснички опускаются», «Холодно и жарко». Самомассаж МФР, раскатка стоп массажным мячом

Март: « Пришла Весна – красна»

1-2 неделя: Фитбол-сказка «Весна - красна».

3-4 неделя: ОРУ в парах с обычным мячом «Тренировка чемпионов»

Основные движения: Ползать, перелезая через препятствия. Перепрыгивать через шнур, подлезать под ним, бегать, перепрыгивая шнур прыгать в длину с места. Играть с мячом парами.

Подвижные игры: «Кот Васька», «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Кошка и птицы».

Игры малой подвижности: «Сбей булаву», «Займи свободный мяч»,

Дыхательные упражнения: «Воздушный шар», «Трактор», «Пила».

Релаксация «На лужайке», МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Психогимнастика с фитболом «Весной в лесу»

Апрель:

1-2 неделя: Ритмическая гимнастика «Весёлый цирк у нас в гостях»

3-4 неделя: ОРУ парами с одним обручем.

Основные движения: Ходить, перешагивая рейки разной высоты. Полоса препятствий (мягкие модули)

Подвижные игры: «Ловишки с домами», «Птицы и дождь», «Найди себе пару»,

Игры малой подвижности: «Цапля на болоте», «Солнечные зайчики»,

Дыхательные упражнения: «Лесоруб», «Трактор».

Психогимнастика: «Весёлые мартышки», «Животные»

Релаксация «Подснежник», МФР, самомассаж «Поиграем с ушками, поиграем с ножками»

Май:

1-2 неделя: Фитбол-сказка «Скоро лето»

3-4 неделя: Ритмическая гимнастика «Важный пёс»

Основные движения: Ходить на четвереньках по наклонной доске с последующим переходом на гимнастическую стенку и с пуском с неё. Прыгать на короткой скакалке, прыгать с продвижением ноги вместе, ноги врозь, с места в длину. Школа мяча.

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Котята и щенята», «Кто дальше прыгнет», «Лохматый пёс», по зачину детей.

Игры малой подвижности: «Три медведя»

Дыхательные упражнения: «Весёлая пчёлка», «Змея», «Косарь»

Психогимнастика: «Минута шалости»

Релаксация «Солнышко и тучка». МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Второй год обучения. Октябрь: Осень

1-2 неделя: ОРУ с малым мячом «Готовим припасы на зиму»

3-4 неделя: Фитбол – сказка «У Мишки - Топтыжки в гостях»

Основные движения: Круговая тренировка: Катить набивные мячи по прямой и извилистой дорожке. Ходить по бревну разными способами. Прыгать на двух ногах через шнур, положенный на пол, справа и слева от него с продвижением вперёд. (расстояние 5-6 м.) Перепрыгивать шнур h 25-30 см. Подлезать под шнур, ходить на средних четвереньках.

Подвижные игры: «Сторож и зайцы», «Посади и собери картофель», «Кто быстрее соберет урожай», «Грибы - шалуны» стр. 15; Игры и эстафеты с фитболом.

Игры малой подвижности: «В огороде у ребятки» стр. 11-13, «Угадай-ка овощ или фрукт», «Ёжик», «Листопад».

Дыхательные упражнения: «Медвежонок», «Листопад».

Релаксация: «Солнышко и тучка». МФР. раскатка стоп массажным мячом.

Психогимнастика «Дождь»

Ноябрь:

1-2 неделя: ОРУ в парах с одним обручем «Каждый день по утрам делаем зарядку» на развитие координации и проработку моторных движений.

3-4 неделя: ОРУ парами с мячом «Кто как готовится к зиме»

Основные движения: Подвижная дорожка (мягкие модули): Ходить по бревну правым и левым боком. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч, которые разложены в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см (8-10 штук). Ходить по наклонной доске и сбегать с неё. Ползать по наклонной доске, лазать по наклонной лестнице.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Перелет птиц»; подвижные игры и упражнения с обручем «Займи свободный кружок»

Игры малой подвижности: «День и ночь», «Совушка», «Птицы и дождь», «Шишки, желуди, орехи»

Дыхательные упражнения «Желтый шар», «Ветерок», «Шуршунчик»

Релаксация: «Танец листочков». Самомассаж. МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Декабрь: «Новогодний калейдоскоп»

1-2 неделя: Ритмическая гимнастика «Зима пришла»

3 неделя: ОРУ парами «На новогоднюю ёлку»

4 неделя: Фитбол – сказка «Зимняя сказка»

Основные движения: Ходьба по наклонной лестнице, лазать по шведской лестнице, перейти с пролёта на пролёт и спуститься. Школа мяча (игры в парах). Метание мячей, мешочков 150-200гр (вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель).

Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Лисица и птицы», «Пятнашки», «Догони свою пару», «Мяч через сетку», «Встречные перебежки»

Игры малой подвижности: «Танец снежинок», «Стройная ёлочка»

Психогимнастика: «Заяц и волки»

Дыхательное упражнение: «Зайцы здороваются», «Сосулька»,

Релаксация: «Холодно и жарко», МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Январь:

2 неделя: ОРУ с элементами стретчинга «В гости к Дюймовочке»

3-4 неделя: ОРУ с гимнастической палкой «Палочка - выручалочка»

Основные движения: Бег по разметкам, подлезание, встать и перешагнуть мягкий модуль, затем снова подлезть под препятствие; прыжки правым, левым боком, напрыгивание на мягкое препятствие высотой 50 см.

Подвижные игры: «Два Мороза», «Мороз и ветер», «Пустое место», «Колдуны»

Игры малой подвижности: «Найди орешек для белочки», «Зимний хоровод»

Психогимнастика: «Вороны» игра на коррекцию эмоциональной сферы

Дыхательные упражнения: «Лесоруб»

Релаксация: «Снежная баба», МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Февраль: «Наши защитники»

1 неделя: ОРУ в парах с гимнастической палкой

2 неделя: ОРУ на гимнастической скамье «Морские обитатели»

3-4 неделя: футбол-сказка «Как карасик дружил с воробьём»

Основные движения: Ходьба по скамейке на четвереньках; перешагивая кирпичики; прыгать на двух ногах с продвижением по скамейке; ползти, подтягиваясь правой, левой рукой попеременно; бегать по скамье, прыгая в обозначенное место. Подлезать под дуги правым и левым боком. Лазать по шведской лестнице разноимённым способом. Прыжки «Кенгуру» на двух ногах через гимнастическую скамейку, опираясь на неё руками, продвигаясь вперёд.

Подвижные игры: «Акула», «Невод», «Рыбак и рыбаки». «Караси и щука»

Игры малой подвижности: «Море волнуется», «Расставить посты»

Дыхательное упражнение: «Шум моря»

Релаксация: «Тряпичная кукла», МФР, раскатка стоп массажным мячом.

Март: «Весна – красна»

1 неделя: ОРУ с коротким шнуром

2 неделя: ОРУ в движении «Весенние деньки»

Основные движения: Прыжки на двух ногах правым и левым боком через модули h-20 см., расставленные на расстоянии 40 см. друг от друга. Бег по разметкам. Ходить по буму правым и левым боком. Ходить на четвереньках по наклонной доске с последующим переходом на гимнастическую стенку и с пуском с неё.

Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Ласточка и пчёлы», «Жучки», «Пустое место».

Игры малой подвижности: «Кто летает?», «Паук», «Займи свободный кружок».

Дыхательные упражнения: «Одуванчик», «Ёжик», «Воздушный шар».

Релаксация: «Цветочек», «Ленивый барсук». МФР. Самомассаж

Психогимнастика: «Зеркало»

Апрель:

1 неделя ОРУ с гантелями «Тренировка чемпионов»

2 неделя: ОРУ с обручами «Космонавты»

3 неделя: Футбол-сказка «Мир природы»

Основные движения: Тренировать в прыжках в длину с места, с небольшого разбега. Игры с обручем. Игра «Плетень». Эстафеты с обручем.

Подвижные игры: «Машины», «Чей кружок быстрее построится», «Отправляемся в поход», «Бездомный заяц».

Игры малой подвижности: « Удержи верёвочку», « Займи свободный кружок», «Передача мяча»

Дыхательные упражнения: « Летчик и самолеты», « Машины».

Релаксация « Качели», « Винт»

Май:

1 неделя: ОРУ с гантелями или мешочками.

2 неделя: Фитбол-сказка «Маленький лягушонок»

3 неделя: ОРУ со скакалкой « Лето красное придёт».

4 неделя: ОРУ с гимнастической палкой «Палочка-выручалочка»

Основные движения: Метание мешочков различными способами. «Минута шалости» (свободная игра по залу с выбором предметов). Игры с мячом, скакалкой, с обручем. Челночный бег.

Подвижные игры: « Волк во рву», «Удочка», « Мяч через сетку», « Жужа», «Котята и щенята»

Игры малой подвижности: «Ловкий мяч», «Стоп-кадр», «Паук»

Дыхательные упражнения: «Косарь», «Пчела», «Трактор».

Релаксация «Цветущий луг»

Психогимнастика: «Зеркало»

2.3 Условия реализации программы. Формы и режим занятий.

Варианты занятий:

- Обучающие – направленные на освоение новых движений и упражнений.
- Игровые - занятия, построенные на основе подвижных игр разной направленности и интенсивности.
- Тренировочной направленности - функциональный тренинг, круговые, интервальные тренировки.
- Фитболл – гимнастика, занятия с использованием большого мяча.
- Корректирующая и ритмическая гимнастика (с элементами художественной, спортивной гимнастики и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность).

Построение занятий:

1.*Подготовительная часть* занимает от 5 до 15% общего времени. Строевые упражнения, перестроения, ходьба, бег, танцевальные и подвижные упражнения «Занимательная разминка»

2.*Основная часть* занимает от 75 до 85% общего времени. ОРУ, ОФП, подвижные игры, различные дыхательные упражнения, упражнения игрового стретчинга и т.д.

3.*Заключительная часть* занимает от 3 до 7% общего времени. Используются упражнения на расслабление мышц, креативная гимнастика, игры малой подвижности, игровой самомассаж и т.п.

Структура занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей:

- Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

- Основная часть – ОФП, (ОРУ направленные на профилактику и коррекцию различных видов нарушений осанки; на укрепление мышц плечевого пояса и рук; укрепления мышц брюшного пресса, спины, а так же упражнения способствующие увеличению подвижности позвоночника и суставов). Упражнения с элементами логоритмики, которые развивают как общую моторику детей, так и речь, обогащают словарный запас детей. Подвижные игры с использованием фитболов ("Ловишки на мячах", «Гонки с выбыванием», «Перекасти поле" и т.д.), различные эстафеты.
- Заключительная часть - расслабление и рефлексия (упражнения стретчинга, игровой самомассаж и т.п.

Методический материал:

Виды деятельности входящие в занятия по программе кружка «Здоровей-ка»:

- *Различные виды ходьбы и бега в соответствии с возрастом, строевые и общеразвивающие упражнения (с элементами психомышечной гимнастики) с предметами и без них. Приложение № 4*
- *Игры и упражнения на координацию движений, групповые и парные упражнения на проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать с партнером, согласовывать свои движения с движениями партнера, т.е. способствующие навыкам коммуникации. Благодаря регулярным упражнениям у ребенка складывается ощущение цельности, ясности, надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Ребенок учится понимать «язык тела», у него формируется положительный образ своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости. Приложение №1*
- *Специальные упражнения корригирующей направленности (ОРУ)направленные на формирование правильной осанки и правильной постановки стопы с предметами и без них;*
- *Упражнения на поддержание равновесия и развития устойчивости помогают ребенку осознать свою телесную активность и улучшить контакт с телом. От традиционных упражнений, используемых на занятиях по физическому воспитанию, данные техники отличаются методикой выполнения. Конечным результатом здесь является улучшение саморегуляции за счет контроля телесной активности. Все упражнения выполняются медленно, с тем, чтобы ребенок мог осознать, прочувствовать свои возможности в поддержании равновесия и найти свой собственный способ достижения этого. Основным принципом здесь является постепенное уменьшение площади опоры, и изменение положения естественного центра тяжести тела. В случае выполнения упражнений вдвоем (и более) наряду с саморегуляцией вырабатываются навыки межличностного взаимодействия. Приложение №2 (б)*
- *Упражнения игрового стретчинга (аналогия с животным и растительным миром – образ, поза, двигательная имитация). Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.*
- *Психогимнастика - целью, которой является преодоление барьеров в общении, развития лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения,*

создание возможностей для самовыражения, эмоционального раскрепощения, преодоления состояния тревожности у детей. *Приложение №4*

- *Упражнения и игры на релаксацию (расслабление мышц).* Релаксация – это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, даёт ощущение покоя и сосредоточенности (Е.И. Зуев). Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. *Приложение № 2 (а), (б).*
- *«Сказочная футбол-гимнастика»* целью, которой является оптимизация психомоторного развития и развитие двигательного воображения у детей.
- *Упражнения и подвижные игры с элементами дыхательной гимнастики,* способствуют формированию рационального дыхания, совершенствованию функциональных возможностей дыхательной системы. *Приложение №3*
- *Подвижные игры, направленные на формирование у детей навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.* *Приложение №7*
- *Игровой самомассаж (миофасциальный релиз) и точечный массаж,* как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. *Приложение №5*
- *Совместные (с родителями) игры и упражнения,* которые позволяют ребёнку сбрасывать накопленное телесное напряжение в веселой и не агрессивной форме. С помощью таких игр снимается барьер, «дистанция» в отношениях с родителями. Они позволяют стать ближе, роднее друг другу, избавиться от обоюдных обид и претензий. Налаживается эмоциональный и тактильный контакт, совершенствуется координация движений в пространстве. В.Н.Поздняков «Телесная терапия». *Приложение №6*

Используемые техники, направленные на развитие саморегуляции детей.

«Развивая двигательную сферу ребёнка, мы идём по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов». Ганичева И.В.

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – ***это упражнения и игры на релаксацию (расслабление мышц).*** Релаксация – это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, даёт ощущение покоя и сосредоточенности (Е.И. Зуев). Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают

отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Упражнения и подвижные игры с элементами дыхательной гимнастики, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д. Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. В состоянии страха человек задерживает дыхание. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело (А.Лоуэн). У детей напряжённых, часто задерживающих дыхание, отмечаются нарушение координации, импульсивность, повышенная возбуждённость, дрожание рук (что неблагоприятно сказывается на мелкой моторике). Важно научить ребёнка чувствовать своё дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание вовлекает в работу всё тело. Установлено, что у 58 % детей не сформирован навык рационального дыхания: они дышат слишком часто и поверхностно, через рот, иногда бессознательно задерживают дыхание, нарушая его ритм и снижая вентиляцию лёгких, а так же не умеют сочетать дыхание с различными движениями. Впоследствии навыки неправильного дыхания закрепляются, что оказывает негативное влияние на деятельность всех функциональных систем. Овладение навыком рационального дыхания с детского возраста оказывает благоприятное воздействие на организм ребёнка. Физиологически правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу лёгких, но и благодаря дыхательным движениям диафрагмы, облегчает деятельность сердца, активизирует кровообращение в органах брюшной полости, а так же стимулирует механизмы саморегуляции. В основе навыков рационального дыхания лежат не любые формы регуляции действий, а лишь те, которые связаны с осмысленной моторикой ребёнка. Осмысленная моторика внутренне сопряжена с работой детского воображения. Поэтому, особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: рисование «дыхание в воздухе» воображаемых фигур, дыхания в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи «Паровозик» и медленные размеренные «Океанские лайнеры»). Развитие навыков рационального дыхания выступает как особая задача, предполагающая осмысленное освоение ребёнком специфических инструментов саморегуляции витальных процессов. Многие дыхательные упражнения выполняют психокоррекционные функции (С. Гроф, К.В. Динейка, М.И. Чистякова).

Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивает сочетание дыхательных и звуковых упражнений. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путём длительного произнесения гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетания различных звуков. А так же упражнения игрового характера с произношением различных звуков, стихотворных строк, пением песенок, так называемой звукоречевой гимнастики. В дыхательную гимнастику, помимо специальных статистических и динамических дыхательных упражнений, включаются общеукрепляющие, общеразвивающие физические упражнения.

Игровой самомассаж, как элемент психофизической тренировки.

Элементы массажа традиционно включаются в комплексы общеоздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении в целях активизации отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определённые точки и зоны. *Точечный самомассаж* – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии даёт хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой ситуации мысленным проговариванием ласковых слов.

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а так же на пальцах рук. В своей практике мы используем авторский комплекс В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова «Гимнастика маленьких волшебников», включающий в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем. *Игровой самомассаж* является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Используемые приёмы самомассажа:

- ***Точечный (по А. Уманской)*** – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.
- ***Игровой*** - самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица. Выполняется лёгкими ***поглаживающими, растирающими, похлопывающими и щипывающими движениями.***
- ***Парный*** – дети поочерёдно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину, как в произвольной, так и в стихотворной форме. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.
- ***С массажными мячиками*** – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями. ***Раскатывание стоп, опираясь на теннисный мячик.*** Исходное положение, стоя, опираясь стопой на мяч, раскатываемая стопа расслаблена, степень надавливания на мячик регулируется давлением всего тела на мячик. Последовательно перекатывая мячик от основания большого пальца и мизинца, через середину стопы к пятке и по внешнему и наружному своду, находим болезненные участки и задерживаемся на них до ощущения расслабления или уменьшения болезненности.
- МФР с роллом или двойным массажным мячом.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. ***Растяжки*** – прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально – психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребёнка. Это система специальных упражнений, основанная отчасти на методах народной медицины. Суть её в том, что при растягивании разных частей тела и всего тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах.

«Растяжка сопутствует нам всю жизнь. *Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.* (Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки). Растяжки основаны на естественном движении. Уставший человек, желая побороть сонливость, и утомление, с усилием потягивается и зевает, встряхивает головой, стараясь распрямиться, вытянуться. При этом происходит смена кратковременного мышечного напряжения и расслабления, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести рабочее состояние. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление. Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причём внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребёнок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние. Из-за недостатка движений, слаборазвитой мышечной системы, частых инфекционных заболеваний уже у маленьких детей наблюдаются нарушения осанки. Сколиоз, лордоз, кифоз, различные асимметрии тела и т.д. При неправильной осанке страдает не только позвоночник, но вся опорно-двигательная система человека. Растяжки являются эффективным и приятным средством исправления осанки. В своей практике я использую элементы методики А.И. Константинова «Игровой стретчинг». Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела. Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно, напрягаться.

Методические рекомендации проведения занятий по игровому стретчингу:

- Учитывать возрастные особенности и уровень физической подготовленности детей.
- В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц.
- Все упражнения должны быть основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
- Не выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным, поэтому в одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

При проведении растяжки в парах необходимо помнить следующее:

все упражнения контролируются взрослым;

- во время растяжки в мышцах должно быть не напряжение, а только ощущение мягкого растягивания;
- растягивание не должно быть резким, поэтому перед объединением детей в пары с ними рекомендуется провести индивидуальную работу;
- натяжение надо проводить по оси мышечного волокна с постепенным его растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений ребёнку;
- важно следить за реакцией детей, не беспокоит ли их что-то;
- первоначально выполняют растяжки отдельных частей тела (руки, ноги), затем переходят к позвоночнику;
- важно учить детей правильному хвату рук и ног при растягивании;
- продолжительность растягивания 3-5 секунд;

- необходимо подбирать упражнения так, чтобы растягиванию подвергались различные группы мышц.

Фитбол – гимнастика. Используется методика А.А.Потапчук, Т.С.Овчиникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего надо предоставить детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Занятия по фитбол - гимнастике строятся на основных принципах.

*Все занятия блока «Здоровей-ка» проводятся в игровой форме. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей строится на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [Трубайчук Л.В.]. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, можно добиться сохранения и укрепления здоровья детей. По мнению (с которым мы полностью согласны) автора программы «Театр физического развития и оздоровления» Н.Ефименко: **обучать дошкольников основным движениям нет никакой необходимости, надо прорабатывать те или иные основные движения в процессе игровой деятельности, а так же создавать благоприятные двигательные – игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.***

То есть ежедневно при тесном контакте с родителями создавать необходимые условия в дошкольном учреждении и дома, поощряющие двигательную активность детей. На занятиях кружка каждый ребенок получает положительные эмоциональные впечатления от участия в самых разнообразных играх. Во время игровой деятельности дети развиваются и взаимодействуют с окружающим миром, со сверстниками и взрослыми, развивается их речь: увеличивается объем словаря, развивается грамматический строй речи, умение слушать и думать, выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств общения, движений, жестов, мимики.

Совместная деятельность педагога с родителями и детьми.

У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. И чем больше у человека расстройств, тем

меньше он хочет чувствовать свое тело, тем больше он с ним расходится. Так как человек может ощущать жизнь только через физическое существование, то отчуждение от своего тела ведет к межличностной отчужденности. На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, т.е. развивает чувство эмпатии и приятия. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде. Поэтому в программе «Весёлый фитнес я использую *элементы техник непосредственного телесного контакта*, потребность в котором у детей очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учится строить свои отношения с миром. Проводятся совместные физкультурные занятия для родителей и детей с элементами телесно – ориентированной терапии. Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком. Совместная двигательная деятельность раскрепощает их, способствует более эффективному эмоциональному общению с детьми.

План совместной деятельности с родителями.

Цель: «Достигнуть двухсторонней заинтересованности»

- Осуществлять информационную поддержку родителей об физкультурно-оздоровительной деятельности детей, об их достижениях и успехах. Проведение открытых занятий, предоставление видеоматериалов.
- Проведение занятий - тренингов для родителей по теме «Совместная двигательно – игровая деятельность родителей и детей»; «Основы релаксации»; «Точечный и игровой самомассаж»; «Дыхательная гимнастика».
- Привлекать родителей к участию в спортивной жизни детского сада. Проведение интегрированных физкультурных занятий детей с родителями. Итоговое занятие – развлечение для родителей и детей.

2.4. Критерии определения уровня освоения программы. Оценочные материалы.

Продолжительность 2 учебных года по 2 занятия в неделю (25 - 30 минут соответственно). Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Здоровей-ка» проводится дважды: в начале учебного года и в конце.

Цели диагностики: На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации. На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Учитываются:

- знания о культурно-гигиенических навыках, о начальных знаниях функционирования своего организма; освоение техники безопасности в зале;
- Оценка физического развития и подготовленности:
- статическое и динамическое равновесие; быстрота, уровень скоростно-силовой выносливости; умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

- освоение строевых, беговых упражнений, ОРУ и специальных упражнений на формирование осанки и правильной постановки стопы, основных видов движений;
- Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка;
- умение взаимодействовать с партнёром и группой сверстников;
- Эмоциональность, моторика;
- начальное овладение основными приёмами саморегуляции: дыхательной гимнастики, стретчинга, релаксации и самомассажа.

Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Тест №1 Определение статической координации.

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2 Определение динамической координации.

Ходьба по узкой гимнастической скамейке (длина 250 см)

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку».

Определение быстрого реагирования. Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с..

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4 Определение ориентировки в пространстве.

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; 2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; 3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок.

Низкий уровень – 1 балл: невыполнение ни одного задания.

Тест №5 «Пройди и запомни».

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений. Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого, выделяются яркими линиями.

1. Ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным

шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша).

2. Пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Используется 3 попытки.

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 .

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 .

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30 .

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Определение физической подготовленности детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления

Важная оценка работы - отзывы самих воспитанников, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание программы в конце учебного года.

Определение физической подготовленности:

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Наклон вперёд (гибкость)
- Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места. Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. Дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль. Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Наклон вперёд из положения стоя выполняется на гимнастической скамейке высотой 20 – 25 см. Плоскость скамьи нулевая отметка. Отмечается глубина наклона, по линейке. Если ребёнок не дотягивается до плоскости скамьи, результат засчитывается со знаком минус.

5. Бег на 30 метров со старта. Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3 м, в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

6. Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой. Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 200-250 г. Инструктор предлагает ребёнку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол.

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу

Индивидуальная работа с детьми: Индивидуальная работа с детьми направлена на оказание ребёнку помощи, не справляющемуся (в освоении техник, тех или иных движений) и имеющему проблемы в формировании двигательных навыков. Такая работа планируется в зависимости от потребности и в соответствии с состоянием здоровья и уровнем подготовленности ребёнка. Проводится до тех пор, пока у ребёнка будет сформирован соответствующий навык.

Список литературы:

1. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика» - ООО «ТЦ Сфера», 2014
2. И.В. Ганичева «Телесно – ориентированные подходы к психо – коррекционной и развивающей работе с детьми» М-2014
3. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»; М-2000
- А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». С-П-2003
4. О.В.Козырева «Лечебная физкультура»;М-2003
- Н.Е. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста». М.,1999
5. А.И.Константинова «Игровой стретчинг»
6. Е.А.Алябьева «Нескучная гимнастика» Творческий центр 2014
7. Сполдинг Дж. «Обучение через движение». - М., 1992.
8. О.В. Хухлаева Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., 2003.
9. Чистякова М.И. «Психогимнастика». - М., 1995.
10. Ю.А.Кириллова С-П., 2005 Физкультура для детей логопедической группы.
11. С.Шарманова, А.Фёдоров, Г.Калугина «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания дошкольников и младших школьников» - Изд. Спортивная наука детям. – Челябинск 1999.

Для успешной реализации Программы имеется различное спортивное оборудование в соответствии с возрастом детей; картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; картотека комплексов специального воздействия; аудиотека для музыкального сопровождения.

3. Приложения

Приложение №1.

Игры и упражнения на координацию движений, групповые и парные упражнения на проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать с партнером, согласовывать свои движения с движениями партнера, т.е. способствующие навыкам коммуникации.

Благодаря регулярному использованию таких упражнений у ребенка складывается ощущение цельности, ясности, надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Ребенок учится понимать «язык тела», у него формируется положительный образ своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости. Эти упражнения направлены на изменение двигательных паттернов (скорость, амплитуда, ритм, взаимосвязь движений различных частей тела), обеспечение баланса энергии в организме и выработку умения устанавливать оптимальные контакты с окружающей средой.

Все эти упражнения можно использовать в совместной деятельности по физкультуре взрослых и ребёнок.

Групповые и парные упражнения на проработку моторных движений.

Цель и задачи: развитие навыков межличностного взаимодействия, развивать умение взаимодействовать с партнёром и согласовывать с движениями партнёра, способствовать навыкам коммуникации, развитие координации и ловкости движений, развивать умение владеть своим телом на осознанном уровне.

Упражнения в парах из положения стоя:

- Стоя, взявшись за руки и подняв их, делать перевероты вокруг себя, не отпуская рук партнёра.
- Стоя, руки согнуты в локтях и упираются ладонями в ладони друга, рисовать различные фигуры (круги) поднимаясь на носки .
- Попеременно с усилиями надавливать то на одну руку партнёра, то на другую, преодолевая его противодействие.
- Стоя друг против друга, попытаться перетянуть партнёра на себя.
- Стоя друг против друга, соединить ладони правых рук, левые руки за спиной и попытаться вывести партнёра из равновесия.
- Стоя друг против друга, соединить ладони обеих рук с ладонями партнёра и попытаться вывести партнёра из равновесия.
- Стоя друг против друга, ноги врозь, взявшись за предплечья друга, выполнять наклоны вместе, удерживая спину в прямом положении.
- Стоя друг против друга, взявшись за руки, один поддерживает, другой выполняет упражнение «ласточка» (приседание на одной ноге) затем меняются ролями.
- Стоя спиной друг к другу, сцепить руки в области локтей и выполнять ходьбу. Вначале один партнёр ведёт за собой другого, затем они меняются ролями.
- И.П. тоже, выполнять медленные приседания.

Упражнения в парах из положения сидя:

- Сидя друг против друга, взявшись за руки партнёра покачиваться вперёд – назад вместе с ним, как на лодочке.

- Сидя друг против друга, и взявшись за руки, попытаться встать вместе с партнёром.
- Сидя друг против друга, и взявшись за руки, попытаться перетянуть партнёра на себя.
- Сидя друг против друга, упор руками сзади на пол, упираясь стопами в стопы партнёра. Не касаясь, пола имитировать движение велосипеда.
- Сидя спиной друг к другу, сцепить руки в области локтей и поочередно наклоняться вперёд, растягивая спину партнёра.

Упражнения в парах из положения лёжа:

- Один лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Второй, сидит на коленях напротив партнёра и придерживает его стопы. Первый выполняет подъём корпуса вперёд. Затем они меняются ролями.
- Один лежит на животе, руку согнуты в локтях, ладони упираются в пол, второй наклонившись вперёд, удерживает ноги партнёра за щиколотки. Выпрямляясь, второй медленно поднимает ноги партнёра, который в это время активно опирается на руки и приподнимается в положении планки. Можно выполнять в движении (ходьба с опорой на руки), затем меняются ролями.
- Лёжа на животе, лицом друг к другу, взявшись за руки, поворачиваться с партнёром на спину через правый (левый) бок и возвращаться в и.п..
- И.п. тоже, ноги вместе, приподнимая корпус развести ноги врозь и вместе. Вариант: упражнение «лодочка».
- Лёжа на спине напротив друг друга, взявшись за руки, подтянуть согнутые в коленях ноги к животу. Варианты: поднять прямые ноги в положение 90 градусов; потянуться ногами друг к другу и коснуться стопами, упражнение «пойти в гости друг к другу».

Упражнения в парах с использованием хула-хула:

- Стоя лицом друг напротив друга, обруч в руках, скручивать обруч на вытянутых руках вправо и влево.
- Стоя лицом напротив друг друга, обруч в руках. Попеременные приседания; совместные приседания; наклоны и т.д.
- Стоя спиной друг к другу, обруч на плечах в руках, согнутых в локтях. Поднимаясь вместе на носки вытянуть руки с обручем вверх, затем вернуться в и.п., усложнить - добавить полуприсед.
- Сидя на коленях, лицом друг напротив друга, обруч на полу. Первый, наклоняясь, тянется вперёд, толкая обруч, партнёр, сгибая руки в локтях, подтягивает обруч к груди, затем выполняется обратное движение.
- Ходьба в полном (или полуприседе) приседе с партнёром вместе, удерживая обруч с противоположных сторон, согласовывая направление движения.
- Один стоит на коленях, удерживая обруч на уровне пояса, параллельно полу, второй подлезает под обруч и вылезает сверху. Затем меняются ролями.
- Один стоит и удерживает обруч перпендикулярно на полу, второй пролезает через обруч вперёд, поворачивается и пролезает обратно. Затем партнёры меняются ролями.
- Обруч на полу, партнёры сидят напротив друг друга на корточках, упор ладонями в обруч. Бежать вокруг обруча, опираясь на руки, следить за техникой безопасности движения вправо (влево).
- Стоя лицом друг напротив друга на некотором расстоянии перекатывать обруч друг другу.

- Катание мяча при помощи обруча партнёру, возвращаемся бегом на исходную точку.
- Бегать парами, удерживая обруч с обеих сторон, через центр зала, змейкой, противоходом и т.д.

Упражнения в парах с использованием мяча. Можно использовать мячи разного диаметра от теннисных мячей до футболов.

- Стоя друг напротив друга, (или сидя, стопы упираются в стопы партнёра) мяч в согнутых руках, имитация движения перетяни себе мяч.
- Стоя спиной друг к другу, (сидя спиной друг другу) на расстоянии шага, передача мяча партнёру справа налево, по сигналу слева направо; передача мяча сверху и снизу, приседая; передача сверху, затем наклониться, коснуться пола и сделать обратное движение.
- Лёжа на животе друг напротив друга на некотором расстоянии, прокатывать мяч из положения лодочка.
- Упражнение «ноги превращаются в руки». Сидя лицом друг напротив друга на некотором расстоянии прокатывать мяч партнёру, отталкивая стопами.
- Сидя лицом друг напротив друга на некотором расстоянии, ноги врозь, наклониться вперёд, толкнуть мяч партнёру и обратное движение.
- Стоя лицом друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров, приседая перебрасывать мяч партнёру через отскок от пола; бросать мяч друг другу снизу вверх; один перебрасывает через вверх, второй перекачивает мяч по полу, затем партнёры меняются ролями.
- И.п. тоже, мяч зажат между щиколоток или на уровне голени, прыгать до партнёра зажав мяч, оставить мяч партнёру, вернуться бегом на своё место, пока партнёр выполняет движение, отдыхать.
- «Ловкий мяч». Отбивать мяч об стену через отскок, поочерёдно с партнёром.

Подвижные упражнения с использованием футбола:

- «Ловкая пара». Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи, прижав его головами, друг к другу. По сигналу бегут до условного места и обратно, стараясь не уронить мяч.
- Прыгать на мяче до партнёра, который находится на некотором расстоянии, передать мяч, затем вернуться на исходное положение бегом или на четвереньках, «паучком». Партнёр выполняет тоже задание.
- «Быстрая гусеница». Играют две команды детей. Каждая команда – это гусеница, где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберётся до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.
- «Космонавты». Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно двигаются по залу, по сигналу дети разбегаются по своим ракетам и садятся на мяч, взявшись за руки и подняв ноги, удерживая равновесие «сцепившись в невесомости».
- «Улитка». Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу команды сворачиваются в улитку. Выигрывает команда, которая справится с заданием быстрее.

С использованием длинного шнура.

- Стоя в кругу лицом друг другу, шнур в опущенных руках (шнур на уровне груди; вверху над головой; на уровне пояса) передача шнура по кругу вправо по сигналу влево. Усложнение: стоя спиной, передача шнура за спиной.
- Стоя боком с внешней стороны круга, шнур внизу в одной руке, поднимая руки через стороны передать шнур в противоположную руку и опустить вниз. Затем осуществить обратное движение. Упражнение «качели».
- Игра «Карусель», бегать по кругу, взявшись за шнур, меняя темп и направление движения.
- Игра «Гусеница», ведущий, удерживая шнур, поочерёдно собирает свою команду в исходном месте.
- Стоя лицом в кругу, встать на правую ногу, поднять левую, согнутую в коленном суставе, положить и удержать шнур на бедре. Опустить ногу и расслабиться. Затем выполнить с левой ноги.

Приложение № 2 (а) Контакт с телом.

Цель: развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.

Игра «Угадай по голосу» Водящий отворачивается, а кто-либо из детей называет его по имени. Водящему надо угадать, чей голос он слышал. *Примечание:* в роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Игра «Угадай на ощупь» Водящий закрывает глаза, к нему подходит кто-либо из детей, и он должен на ощупь определить, кто подошел.

Игра «Художник» Педагог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, изображает художника, другой - натуру. «Художник» запоминает внешний вид «натуры», затем отвернувшись, рассказывает, как она выглядит, вспоминая ее внешние признаки. Затем дети меняются ролями, игра продолжается.

Рисунок своего тела. Детям предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют. Дети выполняют задание. Затем все рисунки по очереди выкладываются без указания автора. Выслушивается мнение детей по поводу каждого нарисованного тела: как ему живется, все ли части тела прорисованы, что упущено. *Примечание.* Педагог получает информацию о восприятии тела самим ребенком. Важно за художественными способностями, проявившимися при прорисовке тела, понять отношение ребенка к нему.

Игра «Заяц и волки» Один из детей становится водящим - «зайцем», остальные изображают волков. «Заяц» закрывает глаза и начинает медленно и осторожно двигаться по комнате. «Волки» стоят на месте. Задача «зайца» - не столкнуться с «волком». Через несколько минут водящий меняется, игра продолжается. *Примечание.* Педагог фиксирует характер перемещения ребенка, каким образом он ориентируется в пространстве? подглядывает или нет? ищет контакты или он достаточно осторожен? Отказ от игры может свидетельствовать о наличии страхов у ребенка.

Упражнение «Животные» Дети выбирают, какое животное они будут представлять, но не сообщают об этом другим. Каждый ребенок имитирует повадки выбранного животного. «Животные» могут контактировать между собой так, как хотят. Затем идет обсуждение упражнения. Дети стараются угадать, кто кого изображал. А сам ребенок рассказывает, понравилось ли ему имитировать данное животное, с кем хотелось играть и почему (на данный вопрос не все дети могут найти ответ, поэтому следует помогать рассказывать о своих чувствах во время контакта с другими), какой контакт понравился, а какой был неприятен и почему. *Примечание.* Педагог фиксирует, кого изображает ребенок, какой способ контакта выбирает, как себя ведет в контакте с другими.

Игра «Замри» Дети перемещаются по комнате. По команде педагога «Замри» все должны остановиться в той позе, в которой их застала команда, и не шевелиться. Игра повторяется несколько раз.

Примечание. Педагог выявляет детей, которые с трудом справляются с данным заданием. Как правило, это гиперактивные, расторможенные дети.

Упражнение «Контакт с полом» Звучит аудиозапись тихой спокойной музыки. Дети лежат на полу, на спине. Педагог говорит: - Почувствуйте, в каком месте ваше тело соприкасается с полом и удобно или нет, вам так лежать. Лягте так, чтобы было очень удобно. Раскиньте руки и ноги в стороны, расслабьте тело и почувствуйте теперь, как ваше тело соприкасается с полом. *Примечание.* Время выполнения 2-3 минуты.

Игра «Путаница» Ведущий берет за руку одного из детей, тот в свою очередь берет за руку другого ребенка, этот следующего и т.д., пока все участники не будут держаться за руки. Ведущий постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. Так создается тесный телесный контакт между участниками игры. По команде ведущего (взмах руки и т.д.) «клубок*» распадается, т.е. дети расцепляют руки. *Примечание.* Вначале в роли ведущего выступает педагог.

Упражнение «Почувствуйте тело» Педагог говорит: - Разделитесь на пары. В каждой паре один из вас поворачивается спиной к партнеру. Тот, к кому повернулись спиной, кладет свои руки на плечи друга и разминает их своими пальчиками. Теперь слегка похлопайте по спине снизу-вверх, делайте это осторожно. (Задача партнера - почувствовать прикосновения, а если они неприятны, сказать об этом.) Затем дети меняются местами, первая часть упражнения повторяется. Педагог говорит: - Теперь каждый работает сам. Положите свою правую руку на левую и пальцами ощупайте ее. Поменяйте руки. Положите руку себе на живот и вдохните воздух, сделав животик круглым, как шарик. Выдохните воздух так, чтобы «шарик» сдулся. Проведите ладонью по животу. Теперь похлопайте расслабленными кистями рук по своим ногам сверху вниз, затем по стопам и по пальцам ног.

Тело в контакте *Цель: осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установление различных способов контакта.*

Упражнение «Лодочка» Дети разделяются на пары, садятся друг против друга и, взявшись за руки, начинают по очереди наклоняться вперед-назад.

Упражнение «Раскачивание спиной» Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Пары раскачиваются вперед-назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая друг другу.

Упражнение «Зеркало» Дети разделяются на пары. Один из детей, входящих в пару, показывает какое-либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить как в зеркале. Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется. По окончании упражнения идет обсуждение: кому больше понравилось показывать упражнения, кому повторять их, а не придумывать самому. *Примечание.* При наблюдении фиксируется предпочтительная роль ведущего или ведомого.

Упражнение «Удержи равновесие» Двое детей встают, упираясь друг в друга ладонями. Задача - вывести партнера из равновесия с помощью рук, а самому остаться на месте. Проигрывает тот, кто первым сдвинется с места хотя бы на один шаг. *Примечание.* При наблюдении фиксируется способ, используемый ребенком для выведения партнера из равновесия.

Игра «Тряпичная кукла» Один из детей (в паре) изображает тряпичную куклу - лежит на полу в расслабленной позе, а другой - играет с ним, как хочет. Лежащий не помогает партнеру никакими движениями - он «кукла».

Затем дети меняются ролями, игра повторяется. По окончании игры идет обсуждение: насколько «кукла» смогла расслабиться, довериться партнеру? насколько партнер аккуратно обращался с «куклой»? кому больше нравилось быть куклой, а кому человеком? *Примечание.* При наблюдении фиксируются сигналы прошлого или настоящего опыта ребенка. Дети обращаются с куклами, как с людьми, и с людьми так же, как с куклами.

Массаж в паре Дети разделяются на пары. Один из детей лежит на полу, а другой делает ему массаж - поглаживающие и похлопывающие движения по спине вдоль позвоночника сверху вниз. Затем похлопывающие движения проводятся по ногам сверху вниз, затем - по рукам от плеч к кистям. Можно прокатывать мягким мячом. *Примечание.* Необходимо обучить детей правильным движениям. Похлопывающие движения проводятся ладонями, пальцы которых сложены лодочкой. Позвоночник задевать нельзя.

Приложение №2 (б) Развитие координации, равновесия

Цель: развитие равновесия, баланса тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне.

Оборудование: мешочки с песком; теннисные мячи (резиновые игрушки).

Игра «Четыре стихии» Дети двигаются свободно по залу в произвольном направлении, не задевая друг друга. Затем по команде педагога выполняют определенные движения. На слово «вода» - разводят руки в стороны, затем сводят их, имитируя движения пловца. На слово «огонь» - делают спонтанные движения всем телом. На слово «земля» - садятся на корточки и дотрагиваются до пола. На слово «воздух» - стоят на одной ноге, с разведенными в стороны руками. Игра повторяется несколько раз.

Упражнения на координацию и равновесие:

Из положения, стоя, медленно сесть, а затем и лечь на пол без помощи рук. Из положения стоя сесть, скрестив ноги, а затем встать без помощи рук. *Примечание.* При выполнении упражнения нужно следить, чтобы дети на пол не падали, а опускались медленно, осторожно. Некоторым детям поначалу требуется помощь рук. Стоять с закрытыми глазами вначале на двух ногах, затем на одной. **Упражнения «Аист»**, «Возьми с полки игрушку» (потягивания вверх, стоя на одной ноге). **Упражнение «Завязывание шнурка»** (имитация завязывания шнурка, стоя на одной ноге, другая поднята). **Упражнение «Жучок»**. Педагог говорит: Представьте себе, что мы с вами пришли в лес. Мы твердо стоим на земле. Почувствуйте, как ваши стопы упираются в землю. Поставьте ноги чуть шире, чтобы ваше тело стало устойчивее. Теперь внимательно присмотритесь к тому, что есть на земле, стараясь не сдвигать ноги с места. Представьте, что к вашей левой ноге подползает жучок и, чтобы его не раздавить, вам надо поднять ногу. Перенесите вес тела на правую ногу. Почувствуйте, насколько устойчиво вы стоите на правой ноге, и лишь затем постепенно поднимайте левую ногу и удерживайте ее так до тех пор, пока жучок не проползет под ней. Хорошо! Опустите ногу и расслабьтесь. А теперь муравей ползет к вашей правой ноге, пропустите его. Перенесите вес тела на левую ногу, медленно поднимите правую ногу и удерживайте ее так некоторое время. Молодцы! Опустите ногу и расслабьтесь. **Упражнение «Удержи мешочек на ноге»**. Психолог предлагает каждому ребенку взять мешочек с песком, положить его на пальцы ноги, затем медленно, сохраняя равновесие, поднять ногу. Необходимо следить, чтобы мешочек не падал. Затем то же предлагается проделать другой ногой. *Примечание.* Вначале ребенку сложно выполнить упражнение, поэтому пусть он отрывает ногу от пола медленно и поднимает ее невысоко. **Балансировка на одной ноге.** Стоя на одной ноге, другую ногу медленно отводить назад, затем выдвигать вперед, в сторону. *Примечание.* Позже включить руки, которые будут совершать движения, синхронные движению ноги, или, наоборот, рассогласованные движения. **«Не урони»** Пронести мешочек с песком на голове, стараясь не уронить его. **«Дотянись»** Лежа на спине (руки за головой держатся за опору), поднять прямые ноги и коснуться пальцами ног пола за головой. **«Перенеси»** Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватить ступнями теннисный мячик или какой-либо предмет и перенести его на пол за головой, а затем вернуть обратно. **Упражнения на гибкость.**

Встать прямо, максимально наклониться вперед и, не сгибая ноги в коленях, коснуться пальцами пола. Удерживать позу в течение нескольких секунд. *Примечание.* Если удалось это сделать и удерживать позу в течение 2-3 секунд, значит у ребенка отличная гибкость тазобедренных суставов, если удалось дотянуться пальцами до пола - хорошая, а если ребенок дотянулся пальцами только до колен, то у него плохая гибкость. Встать на колени, ноги развести. Попытаться сесть на пол между голеньями ног. *Примечание.* Если ребенок садится свободно, то гибкость голеностопов и коленных суставов у него хорошая, если не достает до пола больше чем на 3 см - плохая.

Упражнения на расслабление движений:

- Выставить правую ногу вперед, левую руку поднять вверх. Одновременно носком правой ноги описывать полукруг слева направо, а рукой справа налево. Затем поменять руку и ногу.
- Стоять прямо. Положить одну руку на голову, а другую на грудь. Одной рукой поглаживать себя по голове («какой я хороший»), а другой похлопывать себя по груди. *Примечание.* Позже можно выполнять это упражнение, стоя на одной ноге.
- Сильно выгнув пальцы рук вверх, положить на тыльную сторону ладони в ложбинку мячик и приседать, стараясь не уронить его. Затем переложить мяч на другую руку.
- Сидя, скрестив ноги, раскачиваться в стороны. *Примечание.* Когда упражнение будет усвоено, включить движение глаз. Качаясь вправо, смотреть вверх, качаясь влево, смотреть вниз. После усвоения добавить движение челюстью - то вправо, то влево.

Приложение № 3

Подвижные упражнения и игры с элементами дыхательной гимнастики.

Жуки. Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: « Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-ж-у ». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь я, полечу; Громко, громко зажуж-ж-ж~ж~у » (2-3 минуты).

Жуки - 2 игра Я - жук, я - жук, я здесь живу.

Я все жужжу, жужжу, жужжу: Ж - ж -ж - ж - ж- ж , Кружу на лесом и кружу (бегать врассыпную, произнося звук ж - ж - ж -)

Или на листике сижу... (остановиться и присесть, отдохнуть)

И не тужу я, не тужу. Я - жук, и потому жужжу: ж-ж-ж-ж-ж.

Котята. Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе « мяу-мяу ».

Котята и собачки. Дети делятся на 2 группы « котята » и « собачки ». Воспитатель предлагает, котят ходить на носочках мурлыча « мяу-мяу »; по сигналу собачки со словами « гав-гав » не позволяют им это делать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

Лётчики и самолёты. По команде воспитателя « заводятся моторы » - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты - « ж-ж-ж-ж »; разворачиваются на виражах - « у-у-у-у »; садятся на посадку - « ух-ух-ух ».

Медвежонок. Дети ложатся на спину, руки - под головой, выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе - « похрапывают ». Воспитатель комментирует: « Медвежата спят в берлоге... » « Мишка проснулся, потянулся, перевернулся ». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и... опять « засыпают, похрапывая ».

Мотылёк, журавль, жаба. Дети перемещаются по залу. На команду « мотылёк » - активные взмахи руками; на команду « журавль » - приостановка и удерживание равновесия на одной ноге; на команду « жаба » - прыжки на четвереньках - сначала на руки, потом на ноги с произношением на выдохе « ква-ква-ква ».

Надуй шарик. Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком.

Найди свой цветок. Дети располагаются на полянках - « домиках » трех цветов (зеленая, желтая, красная). В зале « растут » цветы. По команде « солнышко » - дети собирают цветы, соответствующие цвету своего домика: по команде « ветер » убегают в свои домики на полянке. « Ветер колышется », дети произносят «ш - ш - ш» на выдохе.

Паровоз с грузом. Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). « Погрузка закончена », когда мяч пошел по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин.). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) - передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3-4 минуты.)

Пчёлка. «Пчелка летает, медок собирает». Дети бегают врассыпную и произносят: «Зум - зум - зум », « з - з - з ». «Ласточка летит, пчелок ловить будет», пчелки улетают в улей.

Ветерок. Подул ветерок, листья стали отрываться и падать с деревьев. Дети дуют на свои ладони длительно и плавно, ощущая прохладу воздуха. Педагог наблюдает затем, чтобы дети дышали «животом», не поднимали на вдохе плечи и не раздували на выдохе щеки.

Жёлтый шарик. Кто-то утром, не спеша, (ходьба на месте.)Надувает желтый шар (дети дуют и разводят руки),А как выпустишь из рук- (Поднять руки вверх, хлопок.)Что это за шар?Дети хором: « Солнце ».

Листопад.Под ногами листопад. Идти, не поднимая стоп, ладони шуршат друг о друга.*Говорить:* «Шух-шух-шух».Листья желтые лежат, Листья желтые лежат,А под листьями шуршат Шурш, Шуршиха и Шуршонок - Папа, мама и листенок.

Зелёный жук. На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, (на выдохе, махать крыльями)

Утреннее приветствие зайцев. И.п. - стоя, вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить « м-м », « н - н » (2-3 раза).

Хохотунчики. И.п. - сидя, упор сзади. 1 -4 - вдох через нос, рот закрыт.

5-10 - вдох при закрытом рте с произношением « ха-ха-ха » (3-4 раза)

Одуванчик.*На зелёной хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки. Ветерочек проишуршал И развеял этот шар.*

Продолжительный выдох через рот со звуком «ф-ф» (сдуть пушинки с одуванчика), разбежаться легко на носочках, по сигналу остановиться и повторить дуновение ветерка (3-4 раза).

Приложение №4

Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер.

Упражнение «Иголка и нитка». Цель: Развитие произвольности.

Ход игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Примечание: Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иголки» ему.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост». Цель: Снятие напряженности.

Ход игры. Звучит веселая музыка (можно и без музыки). Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.
Примечание: Следить, чтобы дети не отпускали друг друга, в роли «головы дракона» и «хвоста» побывали все желающие

Упражнение «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Ход игры. У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят стулья, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок: «Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?» Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.
Примечание: Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если первый занял его раньше второго.

Упражнение «Сова». Цель: Развитие произвольности.

Ход игры. Дети сами выбирают водящего - «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Тот, кто пошевелится или рассмеется, тот становится совой.

➤ Упражнения направленные, на развитие произвольных движений и самоконтроля.

Упражнение «Флажок».

Цель: Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Ход игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д. Возможен вариант с хлопками без музыки.

Упражнение «Стой!».

Цель: Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Ход игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Упражнение «Волшебное слово».

Цель: Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Ход игры. Вариант I. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Примечание «Волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений. Вариант II. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать новую игру и др.).

Примечание: Если тот или иной ребенок отказывается от игровых заданий, не заставляйте, продолжайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Упражнение «Запрещенное движение». *Цель: Развитие произвольности.*

Ход игры. Звучит веселая ритмичная музыка. Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

➤ **Игры на развития внимания:**

Цель: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

«Будь внимателен!» *Цель: Развивать волевое внимание.*

Ход игры. Вариант I. Дети шагают маршем. По команде «Зайцы» прыгают на двух ногах. По команде «Лошадки» ударяют ногой об пол, «Раки» пятятся назад. «Птицы» бегают, раскинув руки в стороны. «Аист» стоят на одной ноге «Канон». Вариант II. Играющие стоят по кругу. По очереди один встаёт, другой приседает, третий хлопает в ладоши и т. д.

«Слушай хлопки» *Цель: Развивать активное внимание.*

Играющие дети идут по кругу. Один хлопок - остановиться, принять позу «аиста». Два хлопка - поза «лягушки», три хлопка - возобновляют ходьбу. Можно давать любые положения или асаны «дерево», «лев», «гора», «бабочка» и т. д.

«Слушай звуки!» *Цель: Развивать активное внимание.*

Когда ведущий нажмёт клавишу нижнего регистра, дети встают в позу плакучей ивы, когда верхнего встают в позу тополя.

«Не зевай» *Цель: Развивать волевое внимание.*

Дети идут по кругу, держась за руки, по сигналу останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются кругом. Направление меняется после каждого сигнала.

«Земля воздух, вода, огонь». *Цель: Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.*

На каждую словесную команду надо выполнить определённое движение или назвать обитателя стихии. На «огонь» быстро повернуться вокруг себя.

➤ **Игры на развитие памяти:**

Цель: Развивать моторно - слуховую память.

Дети повторяют движения за ведущим, запоминают и повторяют в обратном порядке.

«Запомни своё место»

Дети стоят в кругу, в шеренге, в колонне, в разных углах зала. По сигналу двигаются бегом, ходьбой, галопом и т.д., затем должны вернуться на свои места. Также можно запомнить позу.

«Слушай и выполняй!» *Цель: Развивать внимание и память.*

Выполнять упражнения по словесному описанию и в той же последовательности.

«Тень» *Цель: Развивать внимание и память.*

Двое идут, один впереди, а другой сзади на 2-3 шага (он тень). Тень повторяет все действия первого.

«Разведчики»

Расставлены стулья, разные предметы. Ведущий прокладывает дорогу. Другой должен провести тем же путём.

➤ **Игры на преодоление двигательного автоматизма. Рекомендовано для гиперактивных и гипоактивных детей.**

«Хитрая музыка» Дети ходят или бегут по залу. По зрительному сигналу дети останавливаются, хотя музыка продолжает играть. Или наоборот музыка останавливается, а дети продолжают двигаться.

«Запретный номер». Играющие, стоят по кругу или в шеренге. Выбирается запретный номер. Начинается расчёт, пятый молча хлопает в ладоши.

«Стоп» Дети двигаются под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети идут дальше в прежнем темпе, пока ведущий не скажет «Стоп».

«Замри» Дети прыгают в такт музыке (ноги вместе, ноги врозь), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам. Когда музыка обрывается, все должны успеть застыть в позе, на которую пришла остановка. Играют до тех пор, пока останется один.

«Пожалуйста!» Ведущий показывает различные движения, а играющие повторяют их в том случае, если он добавит слово «Пожалуйста».

➤ *Игры, способствующие успокоению и организации.*

«Слушай команду!» Дети двигаются под музыку. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесённую шёпотом, и тот час её выполняют. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

«Смотри на руки!» Командир показывает различные движения руками, двигаясь впереди колонны. Играющие повторяют, затем выбирается новый командир.

«Расставить посты!» Дети маршируют друг за другом, командир хлопает в ладоши, последний должен немедленно остановиться. Так командир расставляет детей в задуманном порядке -линейка, круг, по углам и т.д..

«Тропинка». Играющие делятся на две команды. Каждая команда берётся за руки и движется по кругу. Если ведущий говорит «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. На слово «Копна» участники направляются к центру своего круга, соединив руки к центру. Если «Кочки», то приседают, положив руки на голову. Задания чередуются.

➤ *Игры на коррекцию агрессии (только для психически здоровых детей).*

«Воробьиные драки». Цель: Снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и превращаются в драчливых воробьёв (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто упал или убрал руки с коленей, тот выбывает лечиться у доктора Айболита.

«Минута шалости». Цель: Психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает, что ему хочется- прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Через 1-2 мин. объявляется конец шалостям.

«Злые и добрые кошки». Цель: Снятие общей агрессии.

Дети разбиваются на пары и превращаются в злых кошек. По сигналу шипят и имитируют движения драки. Запрещается дотрагиваться друг до друга. Затем кошки становятся добрыми и ласкают друг друга.

➤ *Комплексы психогимнастики. «Игрушки»*

Сначала игрушки лежали тихо, но когда стихло в детском саду, игрушки стали шевелиться (смотрят налево и направо.) Стали потягиваться и оглядываться.

Вот выкатился мячик и катается по группе (перекат назад «орешек»)

А вот Ванька-встанька весело раскачивается (перекат со спины на живот)

Резиновые крокодилы поползли (на четвереньках, опираясь на предплечья)

Кукольная мебель тоже ожила (ходьба на четвереньках, выгибам спинку)

Плюшевый мишка отправляется гулять (ходьба на внешней стороне стопы) Фарфоровые куклы наклоняются вперёд (наклон вперёд)

Игрушечные лошадки вышагивают в ряд (ходьба с высоким подниманием бедра) Что за шум в углу? Это башенные краны принялись за работу (ходьба на коленях руки за голову)

«На лесной опушке»

Ждут вас на лесной опушке птички, бабочки, зверюшки, паучок на паутинке и кузнечик на травинке (дети свободно двигаются по залу).

Шёл медведь, да как начал реветь. У-у-у! Я вразвалочку иду! (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, вразвалочку)

Ищут маму медвежата толстопятые ребята (ходьба на низких четвереньках)

По тропинке жук, жук, по тропинке чёрный. Посмотрите на него- вот какой проворный (бег на четвереньках)

Он на спинку упал, лапками задрыгал, крылышками замахал (лёжа на спине спонтанное движение руками и ногами). Повернулся, встал и запрыгал.

«Весёлые жучки»

Вот весёлые жучки громко зажуужали, на прохладном ветерке крылья расправляли (свободно передвигаться по залу)

Закружились, закружились! Весело кружиться! (кружатся в разные стороны)

Как на празднике весеннем нам не веселиться! На полянке жучки весело летали, а потом легли на спинку лапками махали (лёжа на спине спонтанное движение руками и ногами, затем опустить руки и ноги и расслабиться)

«Кошечка»

На скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка. Кошка глазки открывай, день зарядкой начинай (потянуться и выгнуть спинку)

С боку на бок повернулась, лапку к животу подтянула и вдруг кошка поехала на велосипеде (лёжа на спине, руки за головой, движение «велосипед»)

Доехала до кухни, встала на лапки и подошла к миске стала лакать вкусное молочко!

Облизала мордочку и лапки, но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко (из приседа встать и выполнять хватательные движения руками)

Поймала муху и сказала «Мяу», теперь можно и потанцевать. Я и прямо, я и боком, с поворотом и прискоком, и с разбега, и на месте и двумя ногами вместе (различные прыжки) «Пошипим» и покажем когти (упражнение на дыхание)

«Важный пёс»

Жил на свете пёс лохматый очень важный был. Каждым утром спозаранку прогуляться выходил (важной походкой на четвереньках)

Шёл он важно, в стороны глядел, так же важно, деловито хвостиком вертел (повороты направо, налево)

Вдруг на дереве ветвистом белку он узрел (с удивлением посмотреть вверх)

Пёс залаял, ведь он охотник. Начал прыгать с лаем (на двух ногах)

Белка ускакала, а пёс важный пошёл дальше.

Пёс принюхался, чем же тут пахнет. Сейчас найдём, чем пахнет (наклоны чуть в сторону, короткий вдох выдох) и нашёл. Ёж, ух ты какой!

А теперь можно и лапы размять (сгибаем и разгибаем руки в локтях, пружинка ногами).

Пёс вприпрыжку возвращается домой.

«Три медведя»

Жили-были три медведя, Три медведя во бору.

Выходили на зарядку по утру Малыш-весёлый мишка, ушастенький Топтыжка.

Шла в розовой панамочке купать Топтыжку мамочка (семенящим шагом, затем переваливаясь с ноги на ногу)

И очень важно, молодец! Шёл сзади всех медведь отец.

Все прыгнули в воду и плавают брассом (лёжа на животе «плаваем»)

Вышли медведи из воды и стали отряхиваться. Мишка прыгает с ноги на ногу и вытряхивает воду из уха. Стало весело, папа и мама улыбаются.

«Жужжа». Цель: Снятие коллективной агрессии.

Выбирается «Жужжа» и садится на стул. Остальные дети начинают дразнить «Жужжу»: Жужжа, Жужжа, выходи, Жужжа, Жужжа, догони!

Жужжа показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за волшебную черту, выбегает и ловит детей.

➤ **Упражнения направленные, на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.**

Упражнение «Лифт».

Педагог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

- Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках. Педагог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

- Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.
- Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.
- Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.
- Снова вдохните и наполните легкие воздухом.
- Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
- Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Упражнение «Насос и мяч».

Педагог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

- «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.
- «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».
- «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.
- «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.
- «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

➤ *Растяжки. Упражнение «Росток»*

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

- 1-2 - медленно выпрямляют колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;
- 3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;
- 5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;
- 7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены; 9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

Упражнение «Марионетки»

Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке.

Примечание. Проследите за положением ребенка. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.

Упражнение «Потягивание»

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

Упражнение «Ежик»

Стоя на коленях, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобно). При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Упражнение «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

Приложение №5

Речевое сопровождение для проведения самомассажа лица по методике А. Уманской.

Добрый доктор Айболит он любого исцелит!

К Айболиту в дверь стучится Ни корова, ни волчица,

Ни жучок, ни червячок, Ни малютка паучок –

Это Вася Иванов, Он сегодня не здоров:

Громко плачет и чихает, Слёзы катятся из глаз.

Неприятности бывают И у каждого из нас.

Айболит всегда готов Всех лечить – кто не здоров.

Сразу понял добрый доктор – Простудился Иванов.

От назойливой болезни Исцеленья нет чудесней:

Ни уколы, ни примочки – Это просто чудо точки.

- ❖ Первым делом ты найди Точку эту на груди. Нажимай её почаще Гнусный кашель победы. *1 зона*

- ❖ Здесь массируй вновь и вновь, Станет лучше, чище кровь. Будь здоров! И для прогулки Лыжи, санки приготовь. *2 зона*
- ❖ В этой точке есть секрет: Здесь живёт иммунитет. Значит в нашем организме Для болезней места нет. *3 зона*
- ❖ Этой точке очень рад Вестибулярный аппарат. Помассируй – будешь ловким Как воздушный аппарат. *4 зона*
- ❖ Где-то здесь меж позвонков, Притаилась чудо - точка, Помассировал? От гриппа Не осталось и следочка. *5 зона*
- ❖ Если носик заболел, Если насморк одолел. Не грусти, не унывай – Эти точки нажимай. *6 зона*
- ❖ Есть у нас лечение, Чтоб улучшить зрение. Точку нужную нашёл Видишь дальше, чем орёл! *7 зона*
- ❖ Чаше нажимай за ухом Точку нужную для слуха Точку, нужную для слуха. И тогда услышишь вдруг – Самый тихий в мире звук. *8 зона*
- ❖ Точка эта – верьте дети Заменяет все таблетки. Прочь простуды, прочь болезни. Быть здоровым интересней! *9 зона*

Мальчик Вася Иванов позабыл про докторов,
Про уколы, про примочки Он здоров – спасибо точкам!

Игровой самомассаж. Я в ладоши хлопаю и ногами топаю. Руки разотру, тепло сохраню. Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, что бы бегали по дорожке.

Поиграем с ушками. Подходи ко мне, дружок, и скорей садись в кружок, Ушки ты свои найди и скорее покажи.

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами (загибаем их вперёд, прижимаем, затем резко отпускаем). А сейчас всё тянем вниз, ушко ты не отвались (захватываем кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянем их вниз, отпускаем). А потом, а потом покрутили козелком (большим пальцем в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимаем козелок, сдавливаем и поворачиваем во все стороны). Ушко, кажется, замёрзло, отогреть его так можно (тщательно трём уши ладонями) Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, наступила тишина. Слушаем тишину.

Массаж носа «Гномик»

Гномик в пальчиках живет (сгибают, разгибают пальцы рук), Он здоровье нам несет. Раз, два, три, четыре, пять (пальцами трут точки у крыльев носа), Начал гномик наш играть, у носа кружочки рисовать, А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа) И скатился сверху вниз. Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг), Засмеялся, улетел. Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы), Вправо, влево покрутил, На другую надавил (массаж точек у крыльев носа), А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) - Прямо ко рту поближе, За ушами прятался (массаж точек ушной раковины), Смеялся надо мной И хотел играть со мной. Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг), Я решил его поймать. Гнома я в бровях ловил, А он по кругу все ходил, Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа) И пустился наутек. Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук), Помашем ручками немножко.

Массаж «Неболей-ка»

Чтобы горло не болело, Мы погладим его смело (поглаживание поочередно ладонями сверху вниз) Чтоб не кашлять, не чихать, Будем носик растирать. (указательными пальчиками растираем нос снизу) Лоб мы тоже разотрем, Ладонь поставив козырьком

(ладонями по очереди растираем лоб). Вилку пальчиками сделай, (делаем «вилочку» из пальчиков указательного и большого). Ушко ты погладь умело. (разглаживаем уши). Знаем, знаем — да, да, да — Нам простуда не страшна! (хлопаем в ладоши).

«Ушки – послушки!»

Занимайся вместе с нами - будешь ты здоров. Не придётся тогда маме звать на помощь докторов.

Мы себе поможем сами: поиграем с ушками, Занимайся вместе с нами с ушками-послушками.

Ушки в трубочку загнём и отпустим сразу, Повторяем каждый день по 3 – 4 раза.

А теперь за мочку уха дёрнем мы себя, Словно в праздник « День рождения» нас поздравили друзья.

Козелок чуть-чуть надавили И немножко поиграем! Крутим, крутим и вращаем, Организм свой защищаем.

Чтоб простудой не болеть и не пить микстуру Будем с вами уважать массаж и физкультуру.

Поиграем с ножками.

Мы ходили, мы скакали наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнём, и массаж подошв начнём.

Проведём по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем друзьям нужна, это помни ты всегда.

Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно. Растирай, старайся и не отвлекайся.

Гибкость то же нам нужна, без неё мы никуда. Раз - сгибай, два — выпрямляй, ну активнее давай.

Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, попробуй, догони.

Вот работа, так работа, палочку катать охота! Веселее ты катай да за нею поспевай.

В центре зону мы найдём, хорошенько разотрём. Надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть.

Скажем все «спасибо» ноженькам своим, будем их беречь мы и всегда любить.

Приложение №6

Упражнения и игры, используемые на совместных занятиях родителей и детей.

«Шаловливые обезьянки» Сидя друг против друга, потереть нос, уши, стать на четвереньки, построить рожицу, потереть руки, станцевать забавный танец «Ладошка в ладошку».

«Добрый питон» Сидя, взрослому (папе) обвиться вокруг ребёнка, дать освободиться в игре слегка придерживая ребёнка.

«Сонный Балу» (нечаянно «придавил» Маугли, которому надо выползти, не издавая ни звука, чтобы не разбудить медведя).

«Любопытная кошка» Взрослый – «забор» стоит на четвереньках, а ребёнок – «котёнок», мурлыкая, взбирается на него, чтобы погреться на солнышке.

«Шустрые мышата и кот» Взрослый – «кот», засыпает, стоя на четвереньках, а дети – «мышата», бегают между пап, кот просыпается и хватает мышат и выпускает.

«Кораблик» Лёжа на спине или сидя, взрослый – «кораблик», сидящий ребёнок на коленях у взрослого «капитан», обнимая ребёнка качиваться вперёд и назад, вправо – влево.

«Мостик» Взрослый в положении «моста», ребёнок проползает под «мостиком»; затем взрослый ложится на живот, а ребёнок перешагивает через взрослого.

«Карусель» Стоя в кругу, взрослый, ребёнок, крепко удерживая детей за руки, карусель начинает своё движение.

«Мышеловка» Родители стоят в кругу, взявшись за руки «мышеловка», дети подлезают и пробегает под мышеловкой, по сигналу мышеловка закрывается, затем открывается и мышки выбегают, игра продолжается.

Подвижная игра: «Ручейки и озёра»

Ручейки и озёра – дети и родители бегают отдельно в колоннах в разных направлениях. По команде «Река», колонны соединяются в одну по команде «Озёра» родители и дети образуют 2 круга, по команде «Океан» всем объединиться в один круг.

Совместные общеразвивающие упражнения для детей и их родителей.

1. **«Обнялись».** Стоя лицом друг к другу обняться. 8 раз

2. **«Качка».** Стоя или сидя, спиной друг к другу, руки сцеплены внизу, наклоны вправо-влево. 8 раз

3. **«Прятки».** Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. Один ложится, другой садиться поочерёдно. 6 раз

4. **«Пальмы».** И.п. – взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребёнок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперёд. Взрослый, наклоняясь вперёд берёт кисти рук ребёнка приподнимает его и возвращает в и.п. Пальма растёт.

5. **«Рыбки».** Лежа на животе, руки вперёд. Приподнять за руки вверх, опустить. Смена положений партнеров. 6 раз

6. **«Откачиваем воду».** Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Один встаёт, другой садится. 6 раз

Приложение № 7

Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка, соблюдение режима, правильное распределение двигательной нагрузки, организация и проведение подвижных игр. В задачи подвижных игр на коррекцию осанки входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями. Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка и постоянно следить за его осанкой.

«В зоопарке»Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки. Оборудование: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роль животного. Каждое «животное» находится в своей «клетке» - в обруче. В «клетке» может быть их несколько. Остальные игроки встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какое животное проживает в этой клетке?» Игроки, находящиеся в обруче (клетке) изображают движениями и мимикой животных, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили животное.

«Ласточка»Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений; укрепление мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры. Выбирается считалкой ведущий. Ведущий показывает, как нужно выполнять упражнение «ласточка». Дети ходят врассыпную, на сигнал ведущего: “ласточка” все дети должны остановиться и выполнить упражнение “ласточка”. Кто дольше всех продержится, тот становится ведущим.

«Гимнастика для ежика»Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику! В положении лежа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

«Буря на море»Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать; тренировка быстроты реакция на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Оборудование: стулья, на один меньше чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры. Ставят рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места игроков. Игрок оставшийся, по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из игроков принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около игроков, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!». Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

«Коршун и наседка»Цель: укрепление мышечного аппарата стопы; развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Оборудование: веревка.

Ход игры. Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун - ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки) - наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

«Восточный официант».Цель: развитие координации движений; равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Оборудование: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения.

«Попрыгунчик - лягушонок»Цель: обучение равновесию; улучшение координации движений; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры. Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Пронеси – не урони». Цель: развитие координации движений, равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Оборудование: кубик или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться прямо, вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

«Погладь зверюшку» Цель: формировать правильную осанку; закрепить названия животных.

Оборудование: подвесной обруч «Весёлая карусель».

Ход игры. Ведущий читает стихотворение, дети в такт стихам выполняют физические упражнения.

В зоопарке мы гуляли. И зверей всех изучали. (Шагают на месте.)

До чего все хороши - (Обнимаем себя.) И собаки, и коты,

И слоны, и обезьяны, И даже гиппопотамы.

(Руки направлены вверх, вниз, в стороны, вперёд.)

Я потрогать их хочу, Но достать их не могу.

(Тянут руки вверх к обручу.)

Руки вверх я подниму, Ещё выше подтянусь, На носочки поднимусь!

(Действия детей соответствуют речитативу.)

Наконец-то, вот! Ура! Я погладил их, друзья.

Методические указания. Воспитатель, регулируя высоту обруча с подвесными игрушками, побуждает детей тянуться вверх двумя руками. В конце игры даёт возможность всем детям дотянуться до желаемой игрушки и погладить.

«Веселые блинчики» Цель игры: формировать правильную осанку.

Оборудование: «весёлые блинчики» (круги из картона диаметром 20 см).

Ход игры: Выбирается считалкой ведущий. Дети ходят врассыпную по залу, в руках у каждого ребенка “веселый блинчик”. На сигнал ведущего: “блинчики”, дети останавливаются, кладут себе на голову “веселые блинчики” и стоят в позе “цапли” (на одной ноге, руки в стороны). Тот, у кого упал “блинчик” выбывает из игры. Так повторяется 3-4 раза, затем выбирается следующий ведущий из числа победивших.

Методические указания. Воспитатель побуждает детей следить, чтобы «блинчики» не падали.

«Мой островок» Цель: закреплять умение принимать правильное положение тела (правильную осанку); учить выполнять правила игры.

Оборудование: «островки безопасности», гимнастическая стенка.

Ход игры: Выбирают водящего. Его задача — запятнать как можно больше игроков, но только тех, которые не успели на определённых «островках безопасности» вовремя принять правильную осанку.

Методические указания. Продолжительность игры — 5—10 минут; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не запятнанных.

«Аист на охоте» Цель: сохранять статичную позу на одной ноге, развивать чувство равновесия.

Ход игры: Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов ведущего «Аист на охоте» они отводят руки в стороны,

пальцами рук сцепляются друг с другом и поднимают одну ногу, согнутую в колене к груди и медленно поворачивают голову влево, а затем вправо («высматривают добычу»). Побеждает тот, кто дольше всех сможет простоять на одной ноге, сохраняя красивую и правильную осанку.

Методические указания. При проведении игры необходимо побуждать детей чередовать опорные ноги для распределения нагрузки.

«Аисты и вороны» Цель: учить сохранять статичную позу с закрытыми глазами, развивать чувство равновесия.

Ход игры: Инструктор предлагает детям принять исходное положение, стоя прямо, руки в стороны, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это аисты спят у себя в гнёздах». По команде «Ночь!» дети летают с прямой спиной, широко и плавно размахивая руками («крыльями») в разных направлениях, облетая свои «гнёзда» (обручи). По команде «Аисты, домой!» — летят в «гнёзда» и принимают исходное положение (взрослый или водящий наблюдает за их осанкой).

Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в «ворон», но продолжают играть, чтобы снова превратиться в «аистов».

«Вам письмо» Цель: формировать правильную осанку; закреплять знание сенсорных эталонов и геометрических фигур.

Оборудование: карточки (письма) различных цветов, размеров и форм.

Ход игры: По считалке выбирается «почтальон». У него сумка с карточками («письмами») синего и белого цветов. На противоположных сторонах площадки начерчены две линии соответствующих цветов. Дети двигаются по всей площадке, выполняя различные задания на формирование правильной осанки. «Почтальон» двигается вместе с детьми с гордой осанкой. По окончании музыки «почтальон» достаёт из сумки очередную карточку (синего или белого цвета) и громко произносит: «Вам письмо!» Игравшие (только те, чьё письмо было поднято вверх) стараются быстрее попасть к себе в дом соответствующего цвета, замереть в основной стойке и дожидаться «почтальона» с красивой осанкой. «Почтальон» может чередовать карточки, а может поднимать их одновременно.

Выигрывает та команда, игроки которой во время игры смогли сохранить хорошую осанку и реже ошиблись при вручении «писем».

Методические указания. Для усложнения могут использоваться «письма» других цветов, размеров и форм (использовать 4—8 цветов); цвета могут меняться на цифры и другие определённые ориентиры; может увеличиваться количество команд и т.д.

«Мороз» Цель: формировать правильную осанку, упражнять в сохранении статичной позы, развивать чувство равновесия.

Ход игры: Выбирается ведущий. По сигналу ведущего: «Раз, два, три – иди!» дети ходят враспынную по площадке. На сигнал ведущего: «Мороз» ребята должны «превратиться» в ледяную скульптуру. Тот, кто изобразил самую красивую ледяную скульптуру, становится ведущим.

Библиографический список:

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2004.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – М. Издательство Линка-Пресс, 2000.
3. Шарманова С., Фёдоров, Калугина Г. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста – Челябинск 1999.