

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
МБДОУ "Детский сад №16
"Алёнушка" с. Синицыно"
Протокол № 4
от «18» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
"Детский сад №16
"Алёнушка" с. Синицыно"
С.В. Тихонова
«18» января 2022 г



«Физкультурно-оздоровительная работа
в детском саду»
на 2021-2022 учебный год

с. Синицыно
2022г.

1. Пояснительная записка

Главным направлением работы ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Разработана система профилактических и оздоровительных мероприятий, составлен комплексный план оздоровительно-профилактических мероприятий на каждую возрастную группу. Система мероприятий направлена на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма. Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно, с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, уровня функционального состояния основных систем организма.

Нормативной базой для составления плана-программы на летне-оздоровительный период дошкольного образования являются документы:

- Федеральный закон Российской Федерации. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования».

-Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 г.1563/23-16.

-Устав Учреждения, утвержденный Распоряжением администрации Кировского района Республики Крым № 415 от 22.09.2021 г.

-Основная образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №16 "Алёнушка" с. Синицыно" Кировского района Республики Крым.

Актуальность программы

Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 50%, с нарушением осанки 30%, с плоскостопием - 20%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в наш детский сад.

Из 68 воспитанников:

- 1 группа здоровья – 50 детей
- 2 группа здоровья – 11 детей
- 3 группа здоровья – 6 детей
- 4 группа здоровья- 1 ребенок

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы “Здоровье” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой.

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний.

Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика.

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- ✓ плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- ✓ закаливающие мероприятия
- ✓ нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- ✓ профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия.

Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактически-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- ✓ осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ✓ дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- ✓ не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- ✓ для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- ✓ 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- ✓ 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- ✓ соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств; во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье!»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Воспитатели, педагог-психолог :

определение показателей двигательной подготовленности детей

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий
- ✓ включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- ✓ закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- ✓ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- ✓ пропаганда здорового образа жизни
- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - самомассажа
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- ✓ иммунопрофилактика
- ✓ реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Медицинская сестра:

- ✓ контролирует санитарно-эпидемический режим в детском саду;
- ✓ следит за соблюдением режима дня ;
- ✓ следить за питанием детей, правильным проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок организует мероприятия по закаливанию детей и участвует в организации оздоровительных мероприятий учет детей, отсутствующих ведет ежедневный по болезни, изолирует заболевших детей;
- ✓ готовит детей к врачебным осмотрам и сама участвует в них;
- ✓ проводит взвешивание, антропометрические измерения детей

Заведующий хозяйством:

- ✓ создание материально-технических условий
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- ✓ создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- ✓ обеспечение ОБЖ

Повар:

- ✓ организация рационального питания детей
- ✓ контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- ✓ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Вспомогательный персонал:

- ✓ соблюдение санитарно-охранительного режима
- ✓ помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию)	3 раза в неделю 15-мин	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: -сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты;	Ежедневно не менее двух игр по 6-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физические упражнения и игровые задания: -артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая Упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.

Кинезиологические упражнения

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
- «Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
5. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
6. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем

левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

7.

«Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

ноги врозь – руки вместе.

ноги вместе – руки вместе.

ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Картотека дыхательной гимнастики для всех возрастных групп

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Название упражнения	Описание
Пузырики	Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза
Насосик	Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.
Говорилка	Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.
Самолет	Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу-жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза
Мышка и мишка	Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

	Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.
Ветерок	Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.
Курочки	Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Примеры упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Упражнение	Описание
Часики	Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз
Трубач	Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
Петух	Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
Каша кипит	Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
Паровозик	Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.
На турнике	Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!	Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.
Летит мяч	Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
Насос	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
Регулировщик	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
Вырасти большой	Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
Лыжник	Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
Маятник	Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.
Гуси летят	Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у»

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

Большой и маленький	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
Паровоз	Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Летят гуси	Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз
Аист	Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
Дровосек	Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
Мельница	Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.
Сердитый ёжик	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
Лягушонок	Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.
В лесу	Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
Веселая пчелка	На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.
Великан и карлик	Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с

облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить

по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

- Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

- На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

- Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

- Задержать дыхание на 3-4 с.

- Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

- Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
- Задержать дыхание на 3-4 с.
- Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.
- Повторить 3-4 раза. Повторить 3-5 раз упражнение «**Дышим тихо, спокойно и плавно**».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Упражнение	Описание
«Ёжик»	Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.
Губы «трубкой»	1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.
«ушки»	Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

«Пускаем мыльные Пузыри»	<ol style="list-style-type: none"> 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
Язык «трубкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.
«Дышим тихо, спокойно и плавно»	Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.
«Подыши одной Ноздрей»	Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы. Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

трубач	Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят: Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.
Ходьба	Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения: Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, Мы идём на пятках, Мы идём, как все ребята, И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).
Куры	Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз: Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох), Поднимем руки мы к плечам (вдох), Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).
Самолёт	Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося

	<p>«жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону: Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).</p>
Насос	<p>Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз: Это очень просто – Покачай насос ты. Направо, налево... Руками скользя, Назад и вперёд Наклоняться нельзя. Это очень просто – Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).</p>
Дом маленький, дом большой	<p>Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз: У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Мишка наш пошёл домой Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).</p>
Подуем на плечо	<p>Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза: Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порой. Подуем на живот, Как трубка станет рот. Ну а теперь на облака И остановимся пока.</p>

	<p>Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).</p>
Цветы	<p>Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой). По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.</p>
Ёж	<p>Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия: Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог. Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха: Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся. Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз</p>
Жук	<p>Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить упражнение 4-5 раз: Жж-у, - сказал крылатый жук, Посижу и пожужжу.</p>

СТАРШАЯ РУППА

Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой комплексы упражнений

Комплекс 1

«Качалка»	<p>сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.</p>
-----------	--

«Ёлочка растёт»	И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза
«Зайчик»	И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.
«Как гуси шипят»	И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.
«Прижми колено»	И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз
«Гребцы»	И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.
«Скрещивание рук в низу»	И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
«Достань пол»	И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.
«Постучи кулочками»	И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.
«Прыжки»	Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

«Погрейся»	И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз
«Конькобежец».	И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз
«Заблудился»	И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

«Снежный ком»	И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.
---------------	---

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку

«Попа дерева»	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.
«Берёзка»	Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное
«Ветерок»	Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос
«Аромат цветов»	Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».
«Лягушка»	Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.
«Комарики»	Дети хлётко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.
«Эхо»	Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.
«Отдых»	Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладони, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

«Поднимаем кирпичи»	И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
«Кладём раствор»	И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
«Белим потолок»	И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.
«Наклеиваем обои»	И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
«Красим полы»	И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

Упражнения с мячами:

Катание мяча, сдавливание, поднимание, отбивание и перекидывание мяча.

Если упражнение для детей оказалось сложным, сначала его выполняем руками (это обычно когда упражнение выполняется первый раз). Для работы использовались мячи разного диаметра, плотности, разной поверхности.

Рекомендуемые упражнения:

с малым мячом

«Со снежками»

1. Ходьба с мячом, зажатый в ступнях ног.

2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.

7. И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

С большим мячом

1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

3. «Пингвин с мячом».

Прыжки с набивным мячом, зажатый в стопах ног.

4. «Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. Ведение мяча ногой между предметами.

6. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:

а) медленный перекаат стоп на наружные края стоп;

б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равновесие.

Упражнения с карандашом:

Первый раз каждое упражнение выполняется рукой (правой), а потом выполняется ногой (правой). Для выполнения упражнений использовались два вида карандашей (круглый и ребристый). Катание карандаша от пятки до пальчиков ноги и обратно. Захват поперек лежащего карандаша пальчиками ноги с помощью рук. Захват карандаша горизонтально лежащего пальчиками ноги с помощью рук и без помощи рук. Рисование (горизонтальные, вертикальные полосы, круги, лесенка, солнышко). Горизонтальные полосы и круги рисуют не отрывая пятки от пола (усложненный вариант). При захвате карандаша всеми пальцами ног рисование производится внешней и внутренней стороной стопы.

Карандаши для работы используются круглые и ребристые (можно фломастеры).

Рекомендуемые упражнения:

«Юные художники»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

Бабка деда до обеда
Заставляла *рисовать*
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка)

Белый, белый пароход
Над деревнями плывет.
Если станет синим-синим,
Разразится ливнем (облако)

Ну-ка, кто у вас ответит:
Не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печет (солнце)

Вот и улица, и дом,
И труба на доме том.
Вот и мама у порога,

Массажные дорожки разных типов:

Использовались следующие дорожки:

- из пластмассовых палочек
- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)
- из пробок от бутылок (пластиковых)
- из теннисных мячей
- ребристая дорожка (деревянная)
- комбинированная (березовые бревнышки, ребристая покрытая искусственным мехом)
- травка (искусственное покрытие для футбольного поля)

Дорожки использовались как самостоятельное упражнение, так же дополнительно в полосах препятствий. Очередность дорожек меняется
Как количество так и очередность их расположения.

Упражнения в ходьбе (для стопы):

- Ходьба на носках (с различным положением рук);
- Ходьба на пятках (с различным положением рук);

- Ходьба по прямой дорожке (обратить внимание, что стопа ставится прямо по линии);
- Ходьба «елочкой» (пятка ставится на линию, а носок отводится в сторону);
- ходьба на внешнем своде стопы (ставится прямо по линии);
- Упражнения для укрепления мышц голени (ходьба в приседе, полуприседе)

Упражнение для укрепления мышц голени и стопы:

- упражнения у гимнастической стенке
- упражнения в положении сидя
- упражнения в положении стоя
- упражнения в положении стоя с предметами (гантели вес 200гр.; мягкие игрушки и т.д.)

Рекомендуемые упражнения :

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;

3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;

3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

6. «Дождь»

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

7. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

« Медвежонок»

1-2 - встать;

3-4 - стойка: ноги скреплены, опираются на наружные края стоп;

5-6 - сесть;

7-8 - вернуться ви.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

Подвижные игры для дошкольников

Подвижные игры с прыжками

Младшая группа

«Зайцы и волк»

Цель: приучать детей внимательно слушать педагога, упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ход игры: Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст: Зайки скачут: скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Лягушки-попрыгушки».

Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

Ход игры: На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение производится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 – 2м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

«Кролики»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки с продвижением вперед и подлезание под стул.

Ход игры: В одной стороне зала полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга, - это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка. Два – три ребенка встают сзади стульев, присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Инструктор-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу инструктора «Бегите в клетки!» возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Рекомендации. Инструктор должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стулом, не задевали его спиной. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или палки, рейки, положенные на сиденья стульев.

«По ровненькой дорожке».

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, по камешкам. В яму - бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.

«Зайка серый умывается».

Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети становятся перед воспитателем полукругом, и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости»

«Поймай комара».

Цель: упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

Ход игры: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

«Зайчата»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ход игры: Все дети — зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Инструктор говорит:

В поле на пригорке зайчики сидят,

Свои лапки греют, ими шевелят.

Дети хлопают в ладоши, шевелят руками. Через некоторое время все говорят: Крепче стал мороз никак, мы замерзнем, сидя так.

Чтоб согреться поскорей, будем прыгать веселей.

Дети начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку. По сигналу инструктора возвращаются на горку.

«Огуречик, огуречик».

Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

Ход игры: На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.

«Через ручеек»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки через ручеек, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Ход игры: На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и

Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны, около них воспитатель с мячом в руках, говорит слова:

Мой весёлый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой, не угнаться за тобой.

Воспитатель предлагает выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю.

После стихотворения, говорит: «Сейчас догоню!» Дети убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их.

Средняя группа

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк»

«Зайцы и медведи»

Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.

Ход игры: Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети-«зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает, отвечает:

Я медком не угостился, вот на всех и рассердился.

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики.

Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Через ручеек»

Цель: Упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Ход игры: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дети должны прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

«Журавль и лягушки»

Цель: развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу.

Ход игры: На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

И, надувшись, как пузырь,

Стали квакать из воды:

«Ква, ке,ке, Ква,ке,ке.

Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается.

Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.

«Лягушки и цапли»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Ход игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.

«Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Ход игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных коз волк отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

"Воробушки и автомобиль"

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в прыжках. **Ход игры:** Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце воробушки, на другом – место для автомобилей. «Воробушки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях. Раздается гудок и появляется автомобиль (назначенный ребенок). Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

"Охотники и зайцы"

Цель: Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут.

«Лягушки»

Цель: научить выполнять движения, не мешая друг другу.

Ход игры: На земле параллельно раскладывают два шнура — это «речка». Здесь лягушата будут «плавать».

«Ква! Ква! Ква! В речку прыгать нам пора».

Дети прыгают и говорят:

«Ква! Ква!» Ква! Ква! Ква! Плавать можно до утра!»

Дети «плавают» и повторяют:

«Ква! Ква!» Раз, два, три! Лапками гребите!»

Дети «гребут» и повторяют:

«Ква! Ква!» Ква! Ква! На берег пора!»

Выпрыгивают из «речки».

«Ква! Ква! «Ловят» комаров.

«Поймайте комара!»

«Ловят» комаров.

Старшая группа

«Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Ход игры: Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

«Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Ход игры: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

«Удочка»

Цель: учить подпрыгивать на двух ногах одновременно.

Ход игры: Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать

веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

«Кто скорее»

Цель: Развивать у детей координацию движений; упражнять в прыжках.

Ход игры: Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

«Прыжки через верёвку»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в прыжках на месте в высоту.

Ход игры: Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

«Достань до мяча»

Цель: Закреплять умение детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Ход игры: Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. У к а з а н и я к проведению. Вместо мяча воспитатель может держать в руках колокольчик, погремушку, В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

«Зайцы и волк»

Цель: Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место.

Ход игры: Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст: Зайки скачут: скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают.

Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Прыжковая эстафета»

Цель: Совершенствовать навыки детей в прыжках разного вида.

Ход игры: Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками; с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Лягушки»

Цель: Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги.

Ход игры: Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом. «Вот лягушки по дорожке прыгают вперед на двух ногах скачут, вытянув ножки, Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянув ножки. Вот из лужицы на кочку, влезает на бревна, пеньки, да за мушкой вприскок скамейки Ква-ква-ква, ква-ква-кеа, Да за мушкой вприскок Есть им больше неохота, спрыгивают вниз Прыг опять в свое болото»

«Лиса в курятнике»

Цель: закрепить умение спрыгивать с возвышенности на полусогнутые ноги.

Ход игры: На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала - «нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору.

«Кто больше соберет лент»

Цель: Закреплять умения детей прыгать на двух ногах вверх, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент. Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

«Классы»

Цель: Развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры: На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский

камешек, в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (иди плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра закапчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

«Не замочи ног»

Цель: закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

Ход игры: На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

«Не задень»

Цель: закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги.

Ход игры: На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку. Правила: перепрыгивать, не задевая веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

«Кто скорее по дорожке»

Цель: Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, не выходя за пределы дорожки.

Ход игры: Из палочек, шишек, камешков, льдинок выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 5-6 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

«Лягушки на болоте»

Цель: Закреплять умение детей прыгать в длину с места, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места.

Ход игры: На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говоря:

«Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке». С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

«Не попадись»

Цель: закрепить технику прыжка в длину с места, развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие.

«Попрыгунчики»

Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Ход игры: На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами; прямо, боком правым и левым с между скоком на месте. Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Прыжки пережили века и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий и как самостоятельный вид спорта.

Неудивительно, что прыжки во всем их разнообразии представлены и в репертуаре детских игр. Вспомните, как вы сами любили в детстве куда-нибудь залезать и оттуда спрыгивать, как любили перепрыгивать через лужи и канавы!

Подвижные игры с прыжками довольно сильно помогают детям в физическом развитии, а также в сбросе большого количества энергии.

Подвижные игры с прыжками лучше всего проводить на улице. Возраст игроков может быть разный. Все игры направлены на формирование или совершенствования навыка прыжка двумя ногами с места. Для таких подвижных игр очень важно покрытие площадки. Идеальной будет площадка, покрытая песком. Так что, для пляжа игры подходят как нельзя лучше. Неплохо и утоптанная земляная площадка. А вот заросшие травой полянки и посыпанные гравием дорожки – не подходят, так как дети могут травмироваться. Еще один вариант места проведения этих подвижных игр – асфальт. Он не самый лучший с «медицинской» точки зрения – слишком жесткая поверхность. Зато это самый доступный вариант площадок для прогулки с детьми.

Если говорить об играх с прыжками, то первое, что приходит на ум – это «Ловись, рыбка». В эту игру со скакалкой играли в детстве все. Достаточно трех человек для игры. Двое скакалку переворачивают, а третий прыгает. Правда, чем больше будет

людей, тем интересней. Как же не вспомнить еще такую легендарную игру, как классики.

Для детей очень важно много двигаться. В них бушует огромное количество энергии, поэтому ее нужно куда-то девать, иначе дети начинают вредничать и капризничать. Задание родителей, воспитателей в саду помочь детям направить энергию в положительно русло. Также для детей очень важно физическое развитие, поэтому до сих пор в моде разнообразные подвижные игры с прыжками в спортивных кружках и секциях.