

Принят на заседании
педагогическим советом МДОАУ
«Детский сад № 31 г. Орска»
Протокол № 3 от 18.05.2022г.

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
Детский сад № 31 г. Орска

Панферова И.А. _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детская аэробика»
для детей (3-4 лет)**

**Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения
«Детский сад № 31 комбинированного вида «Звездочка» г. Орска»**

Срок реализации программы: 01.09.2022 – 31.05.2023 г.

**Составила: воспитатель МДОАУ
«Детский сад № 31 г. Орска»
Чернова Г. А.**

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.4. Возрастные характеристики детей.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	6
II. Содержательный раздел	6
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
2.2.1.Перспективно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программы.....	9
2.3.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	18
III. Организационный раздел.....	19
3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	19
3.1.1. Учебный план на год обучения.....	19
3.1.2. Календарный учебный график	20
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	21
3.3. Материально-техническое оснащение	21
3.3.1. Использованная литература.....	22
3.4. Оценочные материалы	23
Приложение	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от 3 до 4 лет и рассчитана на 1 год обучения.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника. Задачи программы:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки .
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия аэробикой.

Задачи программы по возрасту:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Повышать сопротивляемость организма;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку;
- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.
- Развивать и укреплять все основные мышечные группы.
- Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме.
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы.

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы

Возрастные особенности детей

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов.

Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. *Сердечнососудистая система.* Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. *Высшая нервная деятельность.* Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

1.5. Планируемые результаты.

Дети, обучающиеся по программе «Детская аэробика», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе):

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детской аэробики – это основные понятия аэробики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровой стретчинг.
2. Строевые упражнения.
3. Базовые шаги.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой самомассаж.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая.
- Индивидуальная.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры.
- Интегрированная деятельность.
- Сюрпризные моменты.
- В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников.
- Показательные выступления.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 2-3 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (7-9 минут).
3. Заключительная часть (1-3 минуты). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Раздел «Игровой стретчинг»

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

2.2.1. Перспективно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе.

Учебно -тематический план для младшей группы (3-4 года)

№	Название комплекса	Кол-во занятий	Часы (мин)
1	Базовые шаги	21	315
2	Строевые упражнения	19	285
3	Дыхательная гимнастика Пузырики, Насосик, Говорилка, Самолёт.	1	15
4	Дыхательная гимнастика Мышка и мишка, Ветерок, Курочки, Пчёлка.	1	15
5	Дыхательная гимнастика Косим траву, Часики, Трубач, Петух.	1	15
6	Дыхательная гимнастика Каша кипит, Паровозик, На турнике, Шагом марш.	1	15
7	Дыхательная гимнастика Летят мячи, Насос, Регулировщик, Вырасти большой, В лесу.	1	15
8	Дыхательная гимнастика Лыжник, Маятник, весёлая пчёлка, Семафор.	1	15
9	Дыхательная гимнастика Большой и маленький, Паровоз, Летят гуси, Аист, Великан и карлик.	1	15
10	Дыхательная гимнастика Дровосек, Мельница, Конькобежец, Сердитый ёжик, Лягушонок.	1	15
11	Игровой самомассаж Медведюшка, По таинственной дороге, Заяц белый, Петух, Жук, Утка и кот.	2	30
12	Игровой самомассаж Колобок, Наши ножки, Дождь, Липы, Белый мельник.	2	30
13	Игровой самомассаж Прогулка, Божьи коровки, Ириски от киски, Наши глазки, Подарок маме, Плотник, Черепаха.	2	30
14	Игровой самомассаж Дедушка Егор, Колобок, Лиса, Солнышко, Ладшки, Гусь, Лес зеленый, Пирог, Вот какая борода.	2	30
15	Игровой самомассаж Прогулка, Самолет, Снегопад, Плотник, Паровоз, Дождик, Петух.	2	30
16	Игровой самомассаж Божьи коровки, Зайка, Ладшки, Жарче дырчатая тучка, Летели утки, Петух, Наши спинки.	2	30
17	Игровой стретчинг Деревце, Кошечка, Звездочка, Дуб, Летучая мышь, Дельфин.	2	30
18	Игровой стретчинг Солнышко, Волна, Лебедь, Слоник, Божья коровка, Медуза, Коробочка с карандашами,	2	30

	Волшебные палочки.		
19	Игровой стретчинг Рыбка, Змея, Веточка, Гора, Лягушка, Носорог, Поза воин.	2	30
20	Игровой стретчинг Ель большая, Цапля, Волк, Зайчик, Медведь, Кольцо, Замок, Самолет взлетает.	2	30
21	Игровой стретчинг Морской червяк, Морская звезда, Морской конек, Улитка, Морской лев, Уж, Верблюд, Сорванный цветок.	2	30
22.	Открытый урок	2	30
	Итого	72	

Перспективный план занятий младшей группы(3-4 года)

Месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Цель комплекса
Сентябрь 1 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках.	воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы.
Сентябрь 2 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом.	формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости.
Сентябрь 3 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках.	воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы.
Сентябрь 4 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом	формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости.
Октябрь 1 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба приставным шагом вперед.	воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы.
Октябрь	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за	формирование

2 неделя		другом.	правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости.
Октябрь 3 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях. Ходьба приставным шагом вперед.	воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы.
Октябрь 4 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом.	формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости.
Ноябрь 1 неделя	Ходьба Дыхательная гимнастика	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, по одному и в парах. Бег в колонне, бег в разных направлениях. Пузырики, Насосик, Говорилка, Самолёт.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
Ноябрь 2 неделя	Строевые упражнения Игровой самомассаж	Построение: в пары, друг за другом, в круг. Медведюшка, По таинственной дороге, Заяц белый, Петух, Жук, Утка и кот.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
Ноябрь	Дыхательная гимнастика	Каша кипит, Паровозик, На	Развитие дыхательной

3 неделя	Игровой самомассаж	турнике, Шагом марш. Медведюшка, По таинственной дороге, Заяц белый, Петух, Жук, Утка и кот.	мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
Ноябрь 4 неделя	Ходьба Игровой стретчинг	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, по одному и в парах. Бег в колонне, бег в разных направлениях. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку. Деревце, Кошечка, Звездочка, Дуб, Летучая мышь, Дельфин.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
Ноябрь-Декабрь Закрепление	Строевые упражнения Игровой стретчинг	Построение: в пары, друг за другом, в круг. Деревце, Кошечка, Звездочка, Дуб, Летучая мышь, Дельфин.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
Декабрь 1 неделя	Ходьба Дыхательная гимнастика	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, с выполнением заданий. Ходьба приставным шагом вперед. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку. Прыжки, катание, бросание. Косим траву, Часики, Трубоч, Петух.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы.

Декабрь 2 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом, в круг.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы.
	Дыхательная гимнастика	Каша кипит, Паровозик, На турнике, Шагом марш.	
Декабрь 3 неделя	Игровой самомассаж	Колобок, Наши ножки, Дождь, Липы, Белый мельник.	Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
Декабрь 4 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, с выполнением заданий. Прыжки, катание, бросание.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы.
	Дыхательная гимнастика	Летят мячи, Насос, Регулировщик, Вырасти большой, В лесу.	
Январь 1 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, между предметами. Прыжки, катание, бросание.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
	Игровой стретчинг	Солнышко, Волна, Лебедь, Слоник, Божья коровка, Медуза, Коробочка с карандашами, Волшебные палочки.	
Январь 2 неделя	Игровой самомассаж.	Прогулка, Божьи коровки, Ириски от киски, Наши глазки, Подарок маме, Плотник, Черепаха.	Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.

	Открытый урок: Ходьба и строевые упражнения.	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, между предметами, с выполнением заданий. Построение: в пары, друг за другом, в круг. Прыжки, катание, бросание.	Показать результат.
Январь-февраль 3 -4 неделя	Ходьба Игровой стретчинг	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, с выполнением заданий. Прыжки, катание, бросание, ползание. Солнышко, Волна, Лебедь, Слоник, Божья коровка, Медуза, Коробочка с карандашами, Волшебные палочки.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку,развивать и укрепляет свод стопы. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости
февраль 1 неделя	Строевые упражнения Дыхательная гимнастика	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу. Лыжник,Маятник,весёлая пчёлка,Семафор.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы.
февраль 2 неделя	Ходьба Игровой самомассаж.	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне ,по одному,в рассыпную. Прыжки, катание, бросание, ползание.Прыжки, катание, бросание, ползание. Прогулка, Божьи коровки, Ириски от киски, Наши глазки, Подарок маме, Плотник, Черепаха.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку,развивать и укрепляет свод стопы. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
февраль	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за	Формирование

3 неделя	Игровой самомассаж	другом, в круг, в шеренгу. Дедушка Егор, Колобок, Лиса, Солнышко, Ладони, Гусь, Лес зеленый, Пирог, Вот такая борода.	правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
февраль март 4 неделя	Дыхательная гимнастика Игровой стретчинг	Большой и маленький, Паровоз, Летят гуси, Аист, Великан и карлик. Рыбка, Змея, Веточка, Гора, Лягушка, Носорог, Поза воин.	Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
март 1 неделя	Ходьба Игровой стретчинг	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне, по одному, в рассыпную. Прыжки, катание, бросание и ловля, ползание, лазанье, равновесие. Рыбка, Змея, Веточка, Гора, Лягушка, Носорог, Поза воин.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости
март 2 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу. Дедушка	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Укрепление и сохранение

	Игровой самомассаж	Егор, Колобок, Лиса, Солнышко, Ладшки, Гусь, Лес зеленый, Пирог, Вот такая борода.	психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
март 3 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне, по одному, в рассыпную. Прыжки, катание, бросание и ловля, ползание, лазание, равновесие. Бег.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы.
	Игровой самомассаж	Прогулка, Самолет, Снегпад, Плотник, Паровоз, Дождик, Петух.	Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
март 4 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
	Игровой стретчинг	Ель большая, Цапля, Волк, Зайчик, Медведь, Кольцо, Замок, Самолет взлетает.	
апрель 1 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
	Игровой самомассаж	Прогулка, Самолет, Снегпад, Плотник, Паровоз, Дождик, Петух.	
апрель 2 неделя	Ходьба	Ходьба обычная в колонне, на носках. Прыжки, катание, бросание и ловля, ползание, лазание, равновесие. Бег с остановкой, со сменой	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и

	Дыхательная гимнастика	направления. Дровосек, Мельница, Конько бежец, Сердитый ёжик, Лягушонок.	укрепляет свод стопы. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
апрель 3 неделя	Строевые упражнения Игровой стретчинг	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу. Ель большая, Цапля, Волк, Зайчик, Медведь, Кольцо, Замок, Самолет взлетает.	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости
апрель 4 неделя	Ходьба Игровой стретчинг	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне ,по одному, в рассыпную. Равновесие. Морской червяк, Морская звезда, Морской конек, Улитка, Морской лев, Уж, Верблюд, Сорванный цветок.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укрепляет свод стопы. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.
май 1 неделя	Ходьба Игровой самомассаж	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне ,по одному, в рассыпную. Лазанье , ползание. Равновесие. Божьи коровки, Зайка, Ладони, Жарче дырчатая тучка, Летели утки, Петух, Наши спинки.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укрепляет свод стопы. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
май 2 неделя	Строевые упражнения	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу.	Формирование правильной осанки,

	Открытый урок: дыхательная гимнастика , игровой самомассаж, игровой стретчинг.	Божьи коровки, Зайка. Улитка, Морской лев. Дровосек, Мельница	развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Показать результат.
май 3 неделя	Ходьба Игровой самомассаж	Ходьба обычная в колонне, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях, в колонне ,по одному, в рассыпную. Лазанье, ползание. Равновесие. Божьи коровки, Зайка, Ладони, Жарче дырчатая тучка, Летели утки, Петух, Наши спинки.	Воспитывать согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, развивать и укреплять свод стопы. Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей. Профилактика различных заболеваний.
май 4 неделя	Строевые упражнения Игровой стретчинг	Построение: в пары, друг за другом, в круг, в шеренгу. Морской червяк, Морская звезда, Морской конек, Улитка, Морской лев, Уж, Верблюд, Сорванный цветок	Формирование правильной осанки, развитие навыка пространственной ориентировки, глазомера, ловкости. Увеличение растяжимости мышц. Развитие ловкости, гибкости и выносливости.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
 - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
 - Создание в условиях для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
 2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детская аэробика» созданы условия.

Материальная база:

1. Музыкально-спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Скамейки

Фонотека:

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, чешки.

3.1.1 Учебный план на год обучения.

Содержание	3-4 года количество часов	
	теория	практика
«Игровой стретчинг»	2	8

« Строевые упражнения »	2	17
«Базовые шаги»	2	19
«Игровой самомассаж»	1	11
«Дыхательная гимнастика»	1	7
Открытые уроки		2
Итого	8	64
		72 часа

3.1.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом учреждения, требованиями СанПиН и образовательной программы МДОАУ «Детский сад № 31 комбинированного вида «Звездочка» г.Орска».

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования составляет 36 недель. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг	с 1 сентября по 14 сентября
Итоговый мониторинг	С 15 мая по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Содержание	Возрастные группы
	младшая
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Период каникул	с 1 января по 12 января
Продолжительность учебного года	36 недель
1 полугодие	17 недель
2 полугодие	19 недель
Количество занятий по «Детской аэробике» в неделю	2
Длительность занятия по «Детской аэробике»	15 мин
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки по «Детской аэробике»	30

Расписание занятий:

Программа рассчитана на 72 занятия в год, занятия проводятся 2 раза в неделю
3-4 года

Вторник	16.00-16.15
Четверг	15.30-15.45

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: - спокойная и доброжелательная обстановка;
- внимание к эмоциональным потребностям детей;
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку;
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения;
- созданы условия для развития и обучения.

3.3 Материально-техническое оснащение

Физкультурный зал.

Скамейки гимнастические – 6 шт.

Мячи - 15 шт..

Обручи металлические диам. 80 см. - 15шт.

Маты гимнастические- 5 шт.

Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт.

Гимнастические палки - 15 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

Аудио записи

Султанчики – 30 шт.

3.3.1 Используемая литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

3.4.Оценочные материалы.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).
Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

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

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

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Содержание основных видов базовых движений для детей второй младшей группы.

Ходьба:

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.

Бег:

1. Бег в колонне
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой.
8. Бег со сменой направления.

Прыжки:

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь).
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.
3. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
4. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
5. Прыжок через предмет высотой 5—10 см
6. Прыжки с ноги на ногу.

Катание, бросание и ловля, метание

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Бросание мяча двумя руками от груди.
3. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
4. Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
5. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
6. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.

Ползание и лазанье

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.
2. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)
3. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
4. Влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё

Равновесие

1. Остановка во время ходьбы, бега
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)

3. Ходьба по извилистой дорожке
4. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
5. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле
6. Ходьба по гимнастической скамейке.
7. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
8. Ходьба по шнуру
9. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
10. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

Приложение 2.

Картотека дыхательной гимнастики для 2 младшей группы.

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.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. 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.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

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)

Жужу - 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)

Жужу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруку, 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.

Упражнение 6. 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.

Упражнение 7. 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.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (*сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...*)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (*встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место*).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

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.

Летят мячи. 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 на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

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».

Семафор. Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

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

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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!

Приложение 3.

Картотека упражнений игрового самомассажа для 2 младшей группы.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет

Всех утят с собою,

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

А за ними кот идет,

Словно к водоюю.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками.

Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

**Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...**

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз
Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!**

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.**

Поочередно массируют
каждый палец.

**Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.**

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

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками
Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	Поглаживать ноги ладонями и спрятать Руки за спину

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха И кусала всех со страха Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!	Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног.
Черепаха Рура! В озеро нырнула, С вечера нырнула И пропала... Э-эй,	Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.
Черепашка Рура, Выгляни скорей!	

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска. Всем дает она ириски:	Потереть друг о друга средние пальцы рук
Мышке, лебедю, жуку, Псу, зайчонку, петуху.	Прикрыть неплотно глаза и провести паль- цами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам.	Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

**Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.**

Хлопки в ладоши
Постучать подушечками пальцев друг о друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);**
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;**
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;**
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;**
- Расслабить глаза.**

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-другок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!	Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга
Де – де – де – есть сединки в бороде.	Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.
Ду – ду – ду – расчеши бороду.	Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз
Да – да – да – надоела борода.	Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки,	Растереть ладошки.
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки!	Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.
Трем мочалкою коленочки,	Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.
Пяточки, ступни и пальчики... « Белый мельник »

Чисто-чисто моем мальчика!

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Чисто-чисто моем девочку,
Белый-белый мельник
Нашу девочку-припевочку!
Сел на облака:

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.

Из мешка посыпалась
Белая мука.

Легко постучать пальцами по вискам

Радуются дети,
Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

Заплясали санки,
Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед собой

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза

Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы пожить.

Вытянуть вперед правую руку, на кото-
рой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево
и следить за движением указательного
пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.

Поднять руку и опустить, прослеживая
взглядом.

Себе купила сайку,

Описать рукой круг по часовой стрелке и

Лисятам балалайку.

против нее

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх

**Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.**

**Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.**

Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами. Повторить то же самое с левой рукой

Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрыть глаза и положить руки под щеку

Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор
Едет дедушка Егор.**

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке,

Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке,

Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках,

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп!

Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали!

Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

**Закружились, завертелись
Белые снежинки.**

«Фонарики»

**Вверх взлетели белой стаей
Легкие пушинки.**

Поднять руки вверх и посмотреть на них

**Чуть затихла злая вьюга-
Улеглись повсюду.**

Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом

**Заблестали, словно жемчуг,-
Все дивятся чуду.**

Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали
Белые подружки.**

Выполнить руками движение «нож-
ницы»

**Заспешили на прогулку
Дети и старушки.**

Шаг на месте

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

- 1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
- 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
- 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.**

Посмотреть вверх и провести пальцем
за «пролетающим» самолетом

**Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.**

Отвести руки попеременно и проследить
взглядом

**Я мотор завожу
И внимательно гляжу.**

Делать вращательные движения перед
грудью

**Поднимаюсь ввысь, лечу,
Возвращаться не хочу.**

Встать на носочки и легко бежать по кругу

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

**Белых хлопьев белый пух
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольной.
Каждый дом и каждый куст
Греет, одевает
Снеговая шубка и
Шапка снеговая.**

Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.

Поочередно вытягивать руки вправо, влево.
Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.

Белых хлопьев белый пух
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди,
Позади и справа
Сладко спали до весны
Дерева и травы.
Это сколько ж наметет
Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!

Поднимать и опускать руку от уровня
груди до пояса.

Указательным пальцем коснуться левого плеча,
вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Закрывать глаза ладонями.

Развести руки в стороны, глаза широко

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.
В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.

Массаж носа (по китайской медицине),
укрепляющий иммунитет к заболеваниям
верхних дыхательных путей:

Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

Дети держат в руке морковку, выполняя
ею медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу и прослеживая за
ней взглядом.

Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

« Медведь »

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.

Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись,
загребая чуть согнутыми руками

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу

Изображать, как он достает и ест мед

«Отмахиваться от пчел»

Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Отвести руку вперед и поочередно
касаться носа, щек, прослеживая дви-
жение глазами, не поворачивая головы
Ходьба вперевалочку

Прилечь, руки под щеку

« Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)

(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?

Быстро моргают глазами.

Заяц белый отвечал:
«Я не бегал, я скакал».

Наклонять и выпрямлять голову вперед,
закрыв глаза

Заяц белый, заяц белый,
Ну а где же ты обедал?

Опять быстро сжимать и разжимать веки

Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».

Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка,
Как сбились красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
Как зевали красны девушки,
Как накрылись платочком
Да уснули под кусточком.

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Вставать на носки, делая вдох и разводя руки
в стороны, и опускаться на всю стопу.

Сесть на пол, руки-упор сзади
Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног

Встать, потянуться
Повороты в стороны
Ходьба топающим шагом

Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.

Загнуть руками уши вперед

На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.

Потянуть руками мочки ушей в стороны,
вверх, вниз, опустить.

И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!

Указательным пальцем помассировать
слуховые отвороты.

« Дождь »

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!

Покачать поднятыми вверх руками,
посмотреть на них.

Дождинки пляшут, как живые:
Пей, рожь, пей!

Опустить плавно руки, перебирая паль-
цами, прослеживая движения взглядом.

И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.

Наклониться, делая мягкие, пружинящие
движения руками, посмотреть вниз

А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет.

Показать указательным пальцем движе-
ние сверху вниз и проследить взглядом.

« По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях

На узенькой дорожке
Устали наши ножки.

Ходьба со сведенными носками ног

Усталые ножки
Шли по дорожке.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола
Погладить мышцы ног и ступни

« Подарок маме »

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила.
Коробку с катушками тихо открыла.
Нитки и пяльцы достала я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку.
Мамин наперсток - на дочкином пальце.
Белую ткань я надела на пяльцы.
Иголкой веду за стежочком стежочек.
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок.
Я разминаю уставшие пальцы.
Я убираю старинные пяльцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.
В мамину комнату тихо иду.
Встану на низкую табуретку
И на комод постелю я салфетку.
В комнату мама войдет, удивится:
- Дочка, какая же ты мастерица.

Скользящие движения ладонью о ладонь
Поочередно растирать пальцы левой руки,
как бы надевая на каждый палец
«Колечко» из сжатых пальцев правой руки

Поочередно растирать пальцы правой руки

Потереть ладони друг о друга
Сжимать и разжимать пальцы

Переплести пальцы обеих рук и сделать
«качельку»
Встают на ноги
Протягивают руки вперед
Покачать головой, поставив руки на пояс

« Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок!
Вдруг услышит серый волк.

Ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях.

Тихо ножками пойдем,
Незаметно прошмыгнем.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Но румяный Колобок
Прыгнул прямо в огород,

Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу

Через грядки вдоль забора
Скачет, словно от Федоры.

Перекаты с носка на пятку.

« Липы »

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят.

Широким жестом развести руки в стороны
Скругленные руки сцепить над головой
Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону

Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.

Наклониться вперед
Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону

После дождика и гроз
Липы льют потоки слез.

Выпрямиться, руки поднять
Плавное опустить руки, перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап –
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождем,
Будет крепнуть с каждым днем.

Руки вниз, встряхивать кистями

Хлопать в ладоши, описывая руками круг
сначала в одну, потом в другую сторону
«Уронить руки»
Погладить сначала одну, потом другую руку
Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.

То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке

Получилась рама –

Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя

Загляденье прямо!

То же левой рукой

Прекрасный тот работник

Погладить левую руку

Зовется просто: плотник.

Погладить правую руку

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности

при усталости или перевозбуждении

-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сжать из всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,**

Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то борода.

Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу

**Очень гордая походка:
Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.**

Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох

**Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:**

Наклоны головы вправо-влево

**- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!**

Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом

и положив друг другу на плечи ладони

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Похлопывание по спине ладонями

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Поворот на 180, поколачивание кулачками

**Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,**

Поворот на 180, постукивание пальцами

**Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!**

Поворот на 180, поглаживание ладонями

Чу, чу, чу!

Легкое поглаживание пальцами

« Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

**Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.**

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.**

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза

**А кудрявая березка
Провожает всех ребят.**

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз

**До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!**

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук вверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладочки »

Самомассаж

Вот у нас игра такая: хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правую ладошкой

Мы пошлепаем немножко.

Хлопки в ладоши

Шлепки по левой руке от плеча к кисти

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Даже щечки мы побьем.

Шлепки по правой руке

Легкое похлопывание по щекам

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам – шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Хлопки над головой

Хлопки по коленям

Шлепки по плечам

Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Справа – можем! Слева – можем!

И крест-накрест руки сложим!

Шлепки по спине

Шлепки по груди

Поколачивание по груди справа, слева

И погладим мы себя.

Вот какая красота!

Поглаживание по рукам, груди, бокам,

спине, ногам.

« Наши ножки »

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;

- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

« Дождик »

Гимнастика для глаз

**Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!**

Сверху пальцем показывают траекторию движения капель и прослеживают ее взглядом

**Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели,**

Смотрят вверх
Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами

**Намочились лица,
Мы их вытирали.**

Вытирают лицо руками

**Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.**

Показывают руками вниз и смотрят на обувь

**Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.**

Движения плечами

**От дождя убежим,
Под кусточком посидим.**

Приседают

« Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!**

Ходьба боком по толстому шнуру

**Комары звенят над нами,
Комары кусают в лоб.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

**Мы воюем с комарами,
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**

Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.

Приложение 4.

Картотека упражнений игрового стретчинга для 2 младшей группы.

Упражнение 1. «Деревце».

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

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

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

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

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

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

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «Волна».

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

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

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18.«Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

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

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

