Потий Татьяна Алексеевна
Подписан: Потий Татьяна Алексеевна
DN: E=sadik.4@mail.ru, CN=Потий Татьяна Алексеевна, OU=Руководство, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕ, L=гор.Батайск, S=Ростовская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-11-28 19:27:49
Foxit PhantomPDF Версия: 9.0.0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБ ДОУ №4
протокол № 1
от « 25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБ ДОУ№4
_____ Т.А.Потий
Приказ № 266/1
от « 25» августа 2023 г.

# Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности кружок «Крепыш»

**Уровень программы**: углубленный

**Вид программы**: авторский

**Возраст детей**:1.5-3 года

**Срок реализации**:1 учебный год/72 часа

**Разработчик**: воспитатель высшей квалификационной категории, Гринкина О.П.

г. Батайск
2023 год

## Пояснительная записка

Направленность программы – спортивная.

Актуальность программы. Программа отвечает требованиям действующих нормативных актов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования, поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения.

Программа кружка для младших дошкольников «Крепыш» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа кружка включает в себя формирование элементарных представлений об анатомии и физиологии человека, элементарные знания по гигиене, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, здоровое питание и т.п.

Программа кружка «Крепыш» включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Таким образом, основным направлением программы кружка «Крепыш» детей 1.5-3 лет является применение дыхательной гимнастики, закаливания, самомассажа, подвижных игр и полоскание полости рта, босохождение. Данная дополнительная образовательная программа направлена на создание условий для двигательно-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

**Цель программы**: общее укрепление организма ребенка, формирование представлений ребенка о самом себе, о здоровом образе жизни через применение здоровье сберегающих технологий. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

**Задачи программы:**

- Формирование здоровьесберегающей среды**;**
- Развитие потребности в двигательной активности;

– Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения иммунитета

## *Содержательный раздел*

### Возрастные особенности детей 1,5-3 лет

Для детей от 1,5 лет продолжается интенсивный темп физического развития. В среднем за год масса тела возрастает на 2,0 кг, рост увеличивается на 7–8 кг. К трем годам масса тела ребенка в среднем составляет 15,0 кг, рост – 95,0 – 96,0 см.

В возрасте 1,5-3 лет детям важно много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.

Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 1,5 до 3 лет: ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании.

Особенностью развития детей раннего возраста является то, что их двигательные структуры созревают неодновременно и на протяжении трех с половиной лет качественно отличаются от таких структур не только взрослых, но и детей дошкольного возраста. Речь идет о том, что и нервная и мышечная ткань в раннем возрасте морфологически отличается от мышц и нервов взрослого. Мышцы в раннем возрасте не способны к длительному сокращению; малышу легче сделать несколько гимнастических упражнений, чередуя различные мышечные группы, чем длительное время сохранять одну и ту же позу («стойте все красиво», «сидите спокойно»). Поэтому такое «легкое» наказание, как стояние в углу, для ребенка – большое испытание.

Движения необходимы ребенку и для познания окружающего мира – в этом тоже его отличие от взрослого. Полноценное нервно-психическое развитие малыша немыслимо без достаточного количества движений. Что же нужно в раннем возрасте для правильного воспитания движений, удовлетворения органической потребности в них? Основными средствами воспитания движений являются различные формы двигательной деятельности и массаж.

Солнце, воздух, вода и движения — главные факторы закаливания в этом периоде. Выраженный положительный эффект закаливающие мероприятия дают только при соблюдении следующих, разработанных учеными-физиологами правил:

1. При проведении закаливающих процедур необходимо строго учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для вялых детей нужны бодрящие, возбуждающие процедуры (похолоднее вода, одежда полегче), для легковозбудимых — уравновешивающие процедуры (более теплая вода и воздух, большая длительность самой процедуры).

2. Сила раздражающего воздействия (температура воздуха и воды, длительность процедуры) должна постепенно увеличиваться. Резкое увеличение продолжительности воздушных и солнечных ванн или быстрые перепады температуры могут приводить к самым неожиданным последствиям, вплоть до заболевания.

3. Закаливающие процедуры должны проводиться без перерыва во все времена года. Перерыв в 2—3 недели, как правило, уничтожает все достигнутое в закаливании, и приходится начинать сначала, с исходных позиций. Это в одинаковой мере относится как к детям, у которых перерыв в проведении закаливающих процедур был связан с перенесенным заболеванием, так и к тем здоровым ребятам, у которых ломка режима закаливания произошла по случайным причинам.

4. Все закаливающие мероприятия должны проводиться занимательно, на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка.

5. При проведении закаливания целесообразно использовать несколько физических агентов: холод, тепло, механическое воздействие воздуха, воды, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами.

6. Чтобы не закреплять узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов температур, в процессе закаливания следует приучать ребенка к различным по силе и продолжительности раздражителям, например к охлаждению — слабому и сильному, быстрому и замедленному, а также среднему по силе и времени воздействия.

7. Оптимальная устойчивость ребенка создается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местными, направленными на наиболее чувствительные к воздействию холода области (носоглотка, стопы, поясница).

8. Выполнять закаливающие процедуры полезно при разных условиях теплопродукции организма, чтобы повысить его устойчивость к температурным факторам не только в состоянии покоя, но и при различной двигательной активности.

9. Необходимо учитывать предшествующую деятельность: уменьшить дозу охлаждения после физических и эмоционально-психических нагрузок, других необычных раздражителей.

## *Организационный раздел.*

Данная программа рассчитана для детей от 1,5 до 3 лет, в этом возрасте дети склонны к частым болезням. В этой программе занятия подобранны таким образом, чтобы улучшить самочувствие детей, повысить их иммунитет. В данной программе подобран комплекс здоровьесберегающих технологий, которые способствуют повышению иммунитета у детей, и позволит снизить уровень заболеваемости к минимуму.

**Форма работы –** групповые занятия.

**Количество человек в группе** – 15

**Продолжительность работы в группе** – 10 минут 2 раза в неделю (согласно расписания)

**Направления, реализуемые в программе:**

***Дыхательная гимнастика.*** От правильного дыхания во многом зависит здоровье ребенка, его умственная и физическая деятельности. Дыхательная гимнастика тренирует умение произвольно управлять дыханием, осуществляется профилактика заболевания. Дыхание является

важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще уже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.

***Самомассаж***. Важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения

Это самый элементарный прием самопомощи своему организму. Самомассаж учит детей сознательно заботиться о своем здоровье, а также прививает им уверенность в том, что они сами могут помочь своему организму улучшить свое самочувствие. Также самомассаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, бронхов и так далее. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон, который намного эффективнее таблеток).

***Оздоровительные подвижные игры.*** Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей - незаменимый фактор оздоровления. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки, гипогенезия, ожирение, и т.д.

***Закаливание.*** Основными средствами закаливания воспитанников дошкольного учреждения является естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Виды закаливающих процедур в дошкольном учреждении с 1,5-3 лет:

– Обмывание прохладной водой (не ниже +20С): кистей рук; предплечья; лица и предплечья; лица, предплечья и верхней части груди (общее время процедуры от 10 сек. До 20-30 сек);

– Ходьба босиком (органиченное время), ходьба по мокрым дорожкам (от 10-15 сек до 1 мин);

– Воздушные ванны: нахождение детей в помещении в облегченной одежде; в маечке без рукавов и трусиках на физкультурных мероприятиях; дневной сон без маечек.

***Хождение босиком.*** Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок.

**Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности:**

Спортивный зал имеет необходимое оборудование для осуществления дополнительного образования.

**Наглядный материал.**

1. Игровые атрибуты;
2. Музыкальный центр;
3. Атрибуты для проведения подвижных игр (мячи, мешочки, дуги для подлезания, шары и т.д.);
4. Игольчатые мячи, игрушка- ветерок, дудочка, шарики воздушные для дыхательных упражнений; жесткие рукавицы, жесткая губка, карандаши, шишки, пробковый массажер.
5. Стаканчики для полоскания ротовой полости.
6. Сборы трав для полоскания ротовой полости (ромашка, кора дуба, календула).
7. Массажные коврики.
8. Джакузи.

**Планируемые результаты в ходе освоения программы «Крепыш»:**

В ходе реализации программы планируется снизить уровень заболеваемости, ***Воспитанники могут знать:***

- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Правила поведения во время еды, умывания.
- Правила ухода за кожей.
- Правила бережного отношения к органам зрения, слуха, к зубам.
- Правила ухаживания за волосами.
- Правила бережного отношения к вещам.
- О строении тела человека.
- О полезной и вредной пище.
- Названия предметов личной гигиены и их назначения.

***Воспитанники могут овладеть:***

- Основными навыками дыхательной гимнастики, самомассажа.
- Различными подвижными играми.
- Основными способами закаливания.

**Перспективно-тематическое планирование работы кружка «Крепыш»**
**группы общеразвивающей направленности для детей до 3 лет «Лучики», «Пчёлки»**

| Месяц | Содержание |
|---|---|
| Сентябрь<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Качели»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Подвижная игра «Кто тише»; |
| | Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Солевое закаливание; |
| Сентябрь<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Дровосек»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Хождение босиком; |
| | Дыхательная гимнастика «Дровосек»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Сентябрь<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»; |
| | Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Солевое закаливание; |
| Сентябрь<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Листопад»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Подвижная игра «Поезд»; |

| | |
|---|---|
| | Дыхательная гимнастика «Гуси летят»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Октябрь<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Пушок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Подвижная игра «Самолеты» |
| | Дыхательная гимнастика «Жук»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Хождение босиком; |
| Октябрь<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Петушок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Ворона»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Обширное умывание; |
| Октябрь<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Паровозик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Подвижная игра «Позвони в колокольчик»; |
| | Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Солевое закаливание; |
| Октябрь<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Часики»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Подвижная игра «Поймай бабочку»; |
| | Дыхательная гимнастика «Каша кипит»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Ноябрь<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»; |
| | Дыхательная гимнастика «Насос»; |

| | |
|---|---|
| | Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Солевое закаливание; |
| Ноябрь<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Регулировщик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Подвижная игра «Поймай бабочку»; |
| | Дыхательная гимнастика «Ножницы»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Ноябрь<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Снегопад»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Подвижная игра «Догони меня»; |
| | Дыхательная гимнастика «Трубач»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Солевое закаливание; |
| Ноябрь<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Поединок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Подвижная игра «Поезд»; |
| | Дыхательная гимнастика «Пружинка»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Декабрь<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Подвижная игра «Позвони в колокольчик»; |
| | Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Солевое закаливание; |
| Декабрь<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Подвижная игра «Поймай бабочку»; |
| | Дыхательная гимнастика «Бегемотик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2; |

| | |
|---|---|
| | Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Декабрь<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Курочка»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Подвижная игра «Позвони в колокольчик»; |
| | Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Солевое закаливание; |
| Декабрь<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Аист»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Подвижная игра «Кто тише»; |
| | Дыхательная гимнастика «В лесу»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Январь<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Волна»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Хомячок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Солевое закаливание; |
| Январь<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Лягушонок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Точечный массаж "Волшебные точки";<br>Гигиенический душ; |
| Январь<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Подвижная игра «Догони меня»; |
| | Дыхательная гимнастика «Насос»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3; |

| | |
|---|---|
| | Солевое закаливание; |
| Февраль<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Пружинка»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Подвижная игра «Позвони в колокольчик»; |
| | Дыхательная гимнастика «Жук»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Февраль<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»; |
| | Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Солевое закаливание; |
| Февраль<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Хомячок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Подвижная игра «Поезд»; |
| | Дыхательная гимнастика «Лягушонок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Обширное умывание; |
| Февраль<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Бегемотик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Солевое закаливание; |
| Март<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Курочка»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Подвижная игра «Поймай бабочку»; |
| | Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |

| | |
|---|---|
| Март<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Аист»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»; |
| | Дыхательная гимнастика «В лесу»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Солевое закаливание; |
| Март<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Волна»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Хомячок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Март<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»; Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Подвижная игра «Позвони в колокольчик»; |
| | Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Солевое закаливание; |
| Апрель<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Лягушонок»; Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Подвижная игра «Поезд»; |
| | Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Апрель<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»; Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»; |
| | Дыхательная гимнастика «Жук»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Солевое закаливание; |
| Апрель<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Регулировщик»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»; |

| | |
|---|---|
| | Дыхательная гимнастика «Ножницы»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Апрель<br>4 неделя | Дыхательная гимнастика «Пружинка»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Подвижная игра «Догони меня»; |
| | Дыхательная гимнастика «Волна»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 1;<br>Солевое закаливание; |
| Май<br>1 неделя | Дыхательная гимнастика «Хомячок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 2;<br>Подвижная игра «Дотронься до мяча»; |
| | Дыхательная гимнастика «Трубач»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 3;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Май<br>2 неделя | Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 4;<br>Подвижная игра «Поймай бабочку»; |
| | Дыхательная гимнастика «Качели»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 5;<br>Солевое закаливание; |
| Май<br>3 неделя | Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 6;<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»; |
| | Дыхательная гимнастика «Дровосек»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 7;<br>Точечный массаж "Волшебные точки"; |
| Май | Дыхательная гимнастика «Лягушонок»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 8; |

| | |
|---|---|
| 4 неделя | Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»; |
| | Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»;<br>Комплекс гимнастики и массажа 9;<br>Солевое закаливание; |

**Литература:**


1. Абрашин Н.Л. Лечебный массаж для детей.
2. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста.
3. Вейцман В.В. Детский массаж.
4. Вельтищев Ю.Е.Гимнастика и массаж для самых маленьких.
5. Голубева Л.Г. Массаж и гимнастика в практике.
6. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия.
7. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте.
8. Дубровский В.И. Все о массаже.
9. Епифанов В.Л. Лечебная физкультура и массаж.
10. Здоровый ребенок. Пособие для родителей / Под ред. А.А. Баранова и Б.С. Каганова.
11. Коннова И.М. Игры и занятия по развитию речи и ознакомлению с окружающим с детьми первого года жизни.
12. Мюллер И. Моя система у детей. Гимнастика с детьми до 7 лет.
13. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.

## Комплексы для проведения гимнастики и массажа с детьми от 1,5 до 3 лет

**Комплекс 1**

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Поглаживающий массаж ног.
3. Выкладывание на живот.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Массаж стоп.
7. Рефлекторные упражнения для стоп.
8. Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.
9. Выкладывание на живот.
10. Рефлекторное ползание.

**Комплекс 2**

1. Охватывающие движения руками.
2. Массаж рук (поглаживание плюс растирание, разминание.
3. Массаж ног.
4. Поворот на живот при поддержке за правую руку.
5. Массаж спины.
6. Положение «пловца».
7. Массаж живота.
8. Массаж стоп.
9. Упражнения для стоп.
10. Вибрационный массаж грудной клетки.
11. Сгибание и разгибание рук.
12. Поворот на живот при поддержке за левую руку.
13. Вибрационный массаж грудной клетки.

**Комплекс 3**

1. Охватывающие движения руками.

2. Массаж ног.
3. Скользящие шаги.
4. Поворот со спины на живот вправо.
5. Массаж спины. «Парение» на животе.
6. Массаж живота.
7. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.
8. Массаж стоп и рефлекторные упражнения для стоп.
9. Сгибание и разгибание ног.
10. «Парение» на животе.
11. Массаж грудной клетки.

**Комплекс 4**

1. Охватывающие движения руками (или сгибание и разгибание рук с кольцами).
2. «Скользящие» шаги или разгибание и сгибание ног.
3. Поворот на живот вправо.
4. Массаж спины.
5. «Парение» на животе.
6. Массаж живота.
7. Массаж стоп.
8. Присаживание с фиксацией колен (за одну и другую руку).
9. Повороты на живот влево.
10. Приподнимание в положении на животе.
11. Вибрационный массаж грудной клетки.

**Комплекс 5**

1. Сгибание и разгибание рук (с кольцами).
2. «Скользящие» шаги.
3. Поворот со спины на живот (в обе стороны).
4. Сгибание и разгибание ног.
5. Массаж живота.
6. Наклоны и выпрямление туловища.

7. Массаж живота.
8. Доставание палочки выпрямленными ногами.
9. Присаживание при поддержке за кольца.
10. Напряженное выгибание в положении сидя на коленях у медсестры.
11. Присаживание с фиксированными коленями.
12. Круговые движения руками.

**Комплекс 6**

1. Массаж рук.
2. Скрещивающие движения руками.
3. Массаж ног.
4. Сгибание и разгибание ног.
5. Массаж живота.
6. Поворот на животе.
7. Массаж спины.
8. Массаж стоп и рефлекторные упражнения стоп.
9. Поднятие выпрямленных ног.
10. Поворот на живот.
11. Вибрационный массаж грудной клетки.

**Методы закаливания.**

**Методика солевого закаливания**

**Показания:** Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. **Техника:** Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

**Механизм действия:** Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

**Оборудование:** 3 фланелевых коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

**Обширное умывание** для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые(воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

**Хождение босиком** - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

**Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:**

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры.

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей. Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетание воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

**Точечный массаж "Волшебные точки"**

*(по А.А.Уманской)* Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точка 1.** Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2.** Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.** Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.** Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5.** Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка.

**Точка 6.** Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7**. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.** Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9**. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

**Техника выполнения массажа.**

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.
Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

**Закаливание воздухом.** Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

·С 1 до 3 лет - +20оС

С 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).
Термометр в групповой, спальной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

**Картотека дыхательной гимнастики**

*Дыхательная гимнастика «Качели»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

*Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

*Дыхательная гимнастика «Дровосек»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
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.

*Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
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, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

*Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»*
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.
*Дыхательная гимнастика «Листопад»*
Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

*Дыхательная гимнастика «Гуси летят»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

*Дыхательная гимнастика «Пушок»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

*Дыхательная гимнастика «Жук»*
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

*Дыхательная гимнастика «Петушок»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка- ре-ку».

*Дыхательная гимнастика «Ворона»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

*Дыхательная гимнастика «Паровозик»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
*Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»*

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

*Дыхательная гимнастика «Часики»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

*Дыхательная гимнастика «Каша кипит»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

*Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

*Дыхательная гимнастика «Насос»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

*Дыхательная гимнастика «Регулировщик»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
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.

*Дыхательная гимнастика «Ножницы»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

*Дыхательная гимнастика «Снегопад»*
Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.
Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

*Дыхательная гимнастика «Трубач»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

*Дыхательная гимнастика «Поединок»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

*Дыхательная гимнастика «Пружинка»*
Цель: формирование дыхательного аппарата.
ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

*Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

*Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»*
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

*Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

*Дыхательная гимнастика «Бегемотик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох)

*Дыхательная гимнастика «Курочка»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

*Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

*Дыхательная гимнастика «Аист»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

*Дыхательная гимнастика «В лесу»*

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

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.

*Дыхательная гимнастика «Волна»*
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

*Дыхательная гимнастика «Хомячок»*
Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

*Дыхательная гимнастика «Лягушонок»*
Цель: формировать правильное речевое дыхание.
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.

*Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»*
Цель: формировать правильное речевое дыхание.
Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

*Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»*
Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**Картотека «Подвижные игры».** Автор В.Л. Страковская.

**«Кто тише!»** Дети идут вместе с воспитателем. Неожиданно он произносит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках. Вот так». (Показывает.) Дети поднимаются на носочки и стараются пройти как можно тише. Затем воспитатель незаметно отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут к воспитателю, окружают его, а он разговаривает с ними, хвалит за то, что они старательно и хорошо выполнили упражнение.

*Указания.* Некоторые трехлетние дети при ходьбе на носочках неестественно пригибают голову, втягивают ее в плечи. Им кажется, что так они идут тише. Надо указывать детям на ошибки, стараться исправлять их. Ходьба на носочках укрепляет свод стопы, поэтому она полезна для физического развития ребенка. Однако не следует утомлять детей длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3–4 раза.

**«Догони меня».** Дети сидят на стульях или скамейках на одной стороне площадки или комнаты. «Догони меня», – говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Воспитатель останавливается, когда дети подбегают к нему, и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегут на свои места.

*Указания.* Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, затем количество играющих можно увеличить до 10–12 человек. Воспитатель не должен бежать быстро. Когда дети подбегут к воспитателю, следует похвалить их, сказать, что они хорошо бегают.

**«Воробышки и автомобиль».** Дети садятся на стульчики или скамейки на одной стороне комнаты или площадки: это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне площадки стоит воспитатель, изображающий автомобиль. «Полетели, воробышки, на дорожку», – говорит воспитатель. Дети начинают бегать по площадке, размахивая руками, как птички крылышками. Через некоторое время воспитатель говорит: «Осторожно, автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки». Автомобиль, выехав из гаража, едет в сторону воробышков, а воробышки разлетаются по гнездышкам (садятся на стульчики).

*Указания.* К игре вначале привлекается немного детей, затем вся группа. Воспитатель предварительно показывает, как можно изобразить летающих воробышков, как они клюют зернышки. Дети, подражая воробышкам, выполняют все эти действия, затем можно включить в игру и автомобиль, роль которого воспитатель выполняет сам (только после многократных повторений можно поручить ее активному ребенку). Автомобиль едет не слишком быстро, чтобы дать возможность всем птичкам найти свои гнездышки.

**«Поезд».** Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, говорит: «Вы – вагончики, а я буду паровозом» – и встает впереди детей. Паровоз дает гудок, поезд начинает двигаться, вначале медленно, затем быстрее (произнося «чу-чу-чу», дети постепенно ускоряют шаг, потом бегут). Но вот паровоз замедляет движение, поезд останавливается. Воспитатель говорит: «Поезд подошел к станции. Вот и остановка». Затем паровоз дает гудок, и поезд едет дальше.

*Указания.* Вначале играют несколько детей, остальные сидят на стульчиках и смотрят. При повторении игры число ее участников можно увеличить. Паровоз изображает воспитатель, лишь после многократных повторений эту роль можно передать наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики не отрывались друг от друга.

**«Самолеты».** Дети стоят в разных местах площадки, они изображают летчиков на самолетах. По команде воспитателя «К полету готовься!» дети начинают делать круговые движения согнутыми в локтях руками – заводят моторы. По сигналу «Летите!» они поднимают руки в стороны и бегут по площадке. По команде «На посадку!» самолеты останавливаются и «приземляются» (дети опускаются на одно колено).

*Указания.* Игру можно усложнить, разделив участников на 3–4 звена. Тогда по команде «На посадку!» дети находят свои места в звеньях. Воспитатель отмечает, какое звено самолетов собралось первым. Игра повторяется 5–6 раз.

**«Дотронься до мяча»**. Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребенок должен подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Взрослый меняет высоту в зависимости от роста ребенка и его физических возможностей.

**«Позвони в колокольчик»**. Эта игра аналогична предыдущей, только в руках у взрослого колокольчик (его можно подвесить на шнур). Колокольчик должен находиться несколько выше вытянутых рук ребенка.

**«Поймай бабочку».** На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок, а к нему – вырезанную из бумаги бабочку. Взрослый держит прут так, чтобы бабочка летала над головой ребенка. Малыш подпрыгивает, стараясь ее поймать.

**«Мой веселый звонкий мяч».** Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый при этом четко произносит стихотворение С. Маршака «Мяч»:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

В то время как ребенок прыгает, взрослый может ударять мяч о землю так, чтобы прыжки ребенка и удары мяча совпадали; можно поднимать и опускать над головой малыша руку (как будто он мячик). В конце игры взрослый говорит: «Сейчас догоню!» – и делает вид, что ловит убегающего.