**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

 **«Детская школа искусств»**

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДШИ» Епифанова О.П. 14.06.2022г**.**

 Приняты педагогическим советом протокол от 01.06.2022г.№6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

 **Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**

**II СТУПЕНЬ**

**(для детей в возрасте 3-4 года)**

 **Пояснительная записка**

Программа «Фитнес» для детей дошкольного возраста имеет физкультурно-оздоровительную направленность с элементами валеологии и разработана как вспомогательная программа к программе «Радуга» Дороновой.

Данная программа разработана в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа «Фитнес» реализуется для детей (3-4 лет) группы раннего эстетического развития МОУ ДОД «ДШИ».

**Цель программы**: формирование здорового образа жизни у детей, развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, профилактика психосоматических заболеваний.

**Задачи программы:**

 -помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;

 -научить "слушать" и "слышать" свой организм;

-формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

 -развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких;

 -формировать чувство принадлежности к группе;

-развивать навыки социального поведения;

-развивать способность ребёнка к эмпатии, сопереживанию;

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие физических данных;

-воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

**Построение рабочей программы осуществляется по принципам:**

- единства валеологической и физкультурной деятельности;

- непрерывности и преемственности;

- единства индивидуализации и дифференциации;

-гуманности и демократизации;

-оздоровительной направленности;

-разностороннего развития личности;

Интегрированность с другими видами деятельности

 *Прогнозируемый (ожидаемый) результат.*

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, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

 Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых ставят на первое место многое, но только не здоровье. Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом "вале!" - "будь здоровым".

 Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

 Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

 Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Организация работы с детьми строится с учетом следующих методических требований:

*1****. Структура занятий:***

1. Организационный момент
2. Гимнастика
3. Самомассаж
4. Познавательный блок
5. Дидактические, пальчиковые, подвижные игры
6. Релаксация под музыку

*2. Выполнение санитарно-гигиенических требований*:

* Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
* Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
* Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
* Занятия проводятся не раньше чем через 30 минут после еды и не позднее чем за 1 час до еды
* Музыка для релаксации должна быть не громкой
* Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей

*3. Учет психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.*

* Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста
* Соответствие упражнений двигательным возможностям детей
* Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др. )
* Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др. ) и уровня его работоспособности.

Ведущей формой организации обучения являются групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-5 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 30 минут, 1 раз в неделю, 34 занятий в год.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия по программе «Фитнес» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика на основе упражнений детской хатха-йоги, лечебная физкультура, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Фитнес для детей»» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, воспитание привычек личной гигиены и понятия о вредных привычках.

**Учебная программа состоит из 3 блоков.**

**Знай свое тело:**

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

**Занимайся физкультурой**:

Совместно с детьми делаются упражнения, суставная гимнастика и выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных, речевых, дидактических игр и занятий спортом.

**Мои эмоции:**

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребёнка. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

**Основные методы работы:**

-наглядно-практический качественный показ;

-словесный-объяснение;

-учебный материал в игровой форме;

 **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** |  **4-5 лет** |
| **Сентябрь**  | **1. Город «Угадай-ка?»** |  Знакомство друг с другом. В гости пришёл пёс Барбос (знакомство с миром эмоций-радость)Самомассаж (знакомство с названиями пальчиков)Путешествие в город «Угадай-ка? (ОРУ в игровой форме)  Подвижная игра с прыжками «Жаба» (разучивание) |
|  | **2. Город «Угадай-ка?»** | В гости пришёл зайчонок . (знакомство с миром эмоций-радость)Самомассаж ( закрепление названий пальчиков) Путешествие в город «Угадай-ка?» (ОРУ в игровой форме)Игра м.п. «Мы охотимся на льва»Подвижная игра с прыжками «Жаба» |
| **Октябрь** | **3. «Почему так?»** |  Дых. упр. «Паровоз», едем в гости к Маше. (знакомство с миром эмоций-грусть)Уточняем представления детей о назначении отдельных органов (глаза, уши, нос, рот, язык…) Упр. на раз-ие слуховых анализаторов.Основная часть (упр.на профилактику нарушения осанки и плоскостопия) Игра м.п. «Мы охотимся на льва»Подвижная игра «Пёс Барбос» |
|  | **4. «Почему так?»** | Дых.упр. «Паровоз», едем в гости к Маше. (знакомство с миром эмоций-грусть)Уточняем представления детей о назначении отдельных органов (глаза, уши, нос, рот, язык…)Упр. на раз-ие слуховых анализаторов.Основная часть (упр.на профилактику нарушения осанки и плоскостопия) Игра м.п. «Заводная кукла»Подвижная игра «Пёс Барбос» |
|  | **5. «Вот я какой!»** | В гости приходит Маша и отправляется с ребятами в страну «Человек»Эмоция-удивлениеМышцы, кости и суставыСкелет — наша опораДыхательная гимнастика «Пузырь»Упражнения на развитие равновесия и координацииИгра «Клубочек»  Подвижные игры «Пляшущие руки, ноги, носы…» (Фопель) |
|  | **6. «Вот я какой!»** |  В гости приходит Маша и отправляется с ребятами в страну «Человек»Эмоция-удивление.Мышцы, кости и суставыСкелет — наша опораДыхательная гимнастика «Пузырь»Упражнения на развитие равновесия и координацииИгра «Клубочек» Подвижные игры «Пляшущие руки, ноги, носы…» (Фопель) |
| **Ноябрь** | **7. «Мои глазки»** | В гости приходит обезьянка Йуга.Пальчиковая игра (Крюкова)Эмоция-страх (ситуация)Забота о глазах (гимнастика для глаз)Что могут глазаЙогаПодвижная игра «Солнышко и дождик»Упр. на расслабление «Волшебный сон» |
|  | **8. « Мои глазки»** | В гости приходит обезьянка Йуга.Эмоция-страхПальчиковая игра (Крюкова)Забота о глазахЧто могут глазаЙогаУпражнения на развитие зрительных анализаторов.Подвижная игра «Солнышко и дождик»Упр. на расслабление «Волшебный сон» |
|  | **9.«Мои ушки»** | В гости приходит слоник Митя.Эмоция-обидаПальчиковая игра, ЖелезноваУход за ушамиЧто могут наши ушиУпражнения на развитие слуховых анализаторов, «Узнай по голосуПодвижная игра «Лиса и зайцы» |
|  | **10. «Мои ушки»** | В гости приходит слоник Митя.Эмоция-обидаПальчиковая игра, ЖелезноваУход за ушамиЧто могут наши ушиУпражнения на развитие слуховых анализаторов, «Узнай по голосу»Подвижная игра «Лиса и зайцы»Упражнения на релаксацию |
| **Декабрь** | **11. «Я здоров!»** | В гости приходит доктор Айболит.Пальчиковая игра, ЖелезноваЧтобы нам не болеть (упр. «Волшебный мешочек»)Игровой комплекс «Медвежата»Дыхательная гимнастика «Медвежата» Подвижные игры по желанию детей «У медведя в бору», «Лиса и зайцы», «Пёс Барбос»…Упражнения на релаксацию |
|  | **12. «Я здоров!»** | В гости приходит доктор Айболит.Пальчиковая игра, ЖелезноваЧтобы нам не болеть (упр. «Волшебный мешочек»)Игровой комплекс «Медвежата»Дыхательная гимнастика «Медвежата»Подвижные игры по желанию детей «У медведя в бору», «Лиса и зайцы», «Пёс Барбос»…Упражнения на релаксацию |
|  | **13. «Путешествие»** | В гости пришёл Жирафик.Руки, ноги и яПальчиковые игры, ЖелезноваЗдоровые ножки идут по дорожкеУпражнения с предметами (мячики), профилактика плоскостопияПодвижная игра «Летучая рыбка» ФопельУпражнения на релаксацию |
|  | **14. «Путешествие»** | В гости пришёл Жирафик.Руки, ноги и я.Пальчиковые игры, ЖелезноваЗдоровые ножки идут по дорожкеУпражнения с предметами (мячи), профилактика плоскостопияПодвижная игра «Летучая рыбка» ФопельУпражнения на релаксацию |
| **Январь** | **15. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»** | В гости пришла обезьянка, она заболела.Как закалятьсяСохрани свое здоровье самПальчиковая игра, ЖелезноваДыхательная гимнастика, «Самолёты»Йога СамомассажПодвижная игра на развитие крупных мышц и координацию движений, «Носорог»  |
|  | **16. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»** | В гости пришёл пёс Барбос, он заболел.Как закалятьсяСохрани свое здоровье самПальчиковая игра, ЖелезноваДыхательная гимнастика, «Самолёты»ЙогаСамомассажПодвижная игра на развитие крупных мышц и координацию движений, «Носорог» |
|  | **17. «Весело-грустно»** | В гости приходят Медвежонок и Хрюшка.Весело-грустноУпр. «Волшебный мешочек» (грусть, радость, страх, удивление, обидаПальчиковая игра, Железнова Игровой комплекс «Маленькая птичка-синичка»Подвижная игра «Васька кот» |
|  | **18. «Весело-грустно»** | В гости приходят Медвежонок и Хрюшка.Весело-грустноУпр. «Волшебный мешочек» (грусть, радость, страх, удивление, обидаПальчиковая игра, Железнова Игровой комплекс «Маленькая птичка-синичка»Подвижная игра «Васька кот» |
| **Февраль** | **19. «Страна воздушных человечков»** | В гости приходят воздушные шарики (сдутые)Знакомимся с лёгкимиПравила безопасного поведенияПальчиковая игра, ЖелезноваДыхательная гимнастика «Надуй шарик»Упражнения с хопами.Подвижные игры с хопами |
|  | **20. «Страна воздушных человечков»** | В гости приходят воздушные шарики (сдутые)Знакомимся с лёгкимиПравила безопасного поведенияПальчиковая игра, ЖелезноваДыхательная гимнастика «Надуй шарик»Упражнения с хопами.Подвижные игры с хопами |
|  | **21. «Опасно-неопасно»** | В гости приходит ЖирафикОпасно-неопасно, «Волшебный мешочек»Правила безопасного поведенияИгровой комплекс «Пятнышки» ЖелезноваПодвижная игра «Волшебные бобы»Упр. на расслабление «Волшебный сон» |
|  | **22. «Опасно-неопасно»** | В гости приходит ЖирафикОпасно-неопасно, «Волшебный мешочек»Правила безопасного поведенияИгровой комплекс «Пятнышки» ЖелезноваПодвижная игра «Волшебные бобы»Упр. на расслабление «Волшебный сон» |
| **Март** | **23. «Что такое хорошо ,что такое плохо»** | В гости приходит Маша и приносит книгу «Что такое хорошо и что такое плохо»Пальчиковая игра, ЖелезноваУпражнения с хопамиСамомассажПодвижная игра по желани детейУпр. на расслабление |
|  | **24. «Что такое хорошо, что такое плохо»** | В гости приходит Маша и приносит книгу «Что такое хорошо и что такое плохо»Пальчиковая игра, ЖелезноваУпражнения с хопамиСамомассажПодвижная игра по желани детейУпр. на расслабление |
|  | **25. «Полезная и вредная еда»** | В гости приходит слоник Митя, у него болит животПолезная и вредная еда, «Волшебный мешочек»Упражнения с предметами (палочки), профилактика плоскостопияПальчиковая игра, по желанию детейПодвижная игра «Хитрая лиса»Дыхательные упр. «Дыши спокойно»Релакс |
|  | **26. «Полезная и вредная еда»** | В гости приходит слоник Митя, у него болит животПолезная и вредная еда, «Волшебный мешочек»Упражнения с предметами (палочки), профилактика плоскостопияПальчиковая игра, по желанию детейПодвижная игра «Хитрая лиса»Дыхательные упр. «Дыши спокойно»Релакс |
| **Апрель** | **27. «Клеточка»** | В гости приходят «клеточки» и мы отправляемся в путешествиеКакие бывают клеточки?ЙогаДыхательные упр. «Спрятался»СамомассажПодвижная игра «Бельчата» |
|  | **28. «Клеточка»** | В гости приходят «клеточки» и мы отправляемся в путешествиеКакие бывают клеточки?ЙогаДыхательные упр. «Спрятался»СамомассажПодвижная игра «Бельчата» |
|  | **29. «Микробы»** |  Гости приходит доктор АйболитМикробы, что это такое?Дид. игра «Можно-нельзя»Упражнения с хопамиДыхательное упр. «Каша кипит»Подвижная игра «Бельчата»Игра «Доброе животное» Крюкова |
|  | **30 «Микробы»** | Гости приходит доктор АйболитМикробы, что это такое?Дид. игра «Можно-нельзя»Упражнения с хопамиДыхательное упр. «Каша кипит»Подвижная игра «Бельчата»Игра «Доброе животное» Крюкова |
| **Май** | **31. «К нам пришёл Незнайка»** | К нам пришёл НезнайкаМини-викторина по пройденному материалуУпражнения с предметами (обручи), профилактика плоскостопияПальчиковая игра, ЖелезноваПодвижные игры «Лиса и цыплята»Игра «Морщинки» (снятие напряжение, расслаюление) Крюкова |
|  | **32. «К нам пришёл Незнайка»** | К нам пришёл НезнайкаМини-викторина по пройденному материалуУпражнения с предметами (обручи), профилактика плоскостопияПальчиковая игра, ЖелезноваПодвижные игры «Лиса и цыплята»Игра «Морщинки» (снятие напряжение, расслаюление) Крюкова |
|  | **33 «К нам пришёл Незнайка»** | Пальчиковая игра, ЖелезноваПодвижные игры «Лиса и цыплята»Игра «Морщинки» (снятие напряжение, расслаюление) Крюкова |
|  | **34. «Скоро лето!»** | Развлечения.  |
| **Всего:**  | **34 часа в год** |  |

**Дыхательные упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ 1**Жуки | Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин) |
| **№ 2**Котята | Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу» |
| **№ 3****Котята и собачки** | Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями. |
| **№ 4**Самолёты | По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух». |
| **№ 5****Медвежонок** | Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая». |
| **№ 6**Надуй шарик | Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши. |
| **№ 7****Паровоз с грузом** | Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты) |
| **№ 8****Поймай пчёлку** | Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж». |
| **№ 9**Пузырь | Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:Раздувайся пузырь,Раздувайся тугой,Оставайся такой,Да не лопайся.Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. |
| **№ 10****Снежинки и ветерок** | Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают. |
| **№ 11****Солнышко и дождик** | Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». |
| **№ 12****Спрятался** | Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем. |
| **№ 13****Сугробы** | По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. По команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин). |
| **№ 14**Часики | Встать прямо, н. врозь, р. Опустить. Размахивая прямыми р. Вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз) |
| **№ 15**Трубач | Сесть, кисти р. Сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз) |
| **№ 16**Петух | Встать прямо, н. врозь, р. Опустить. Поднять р. В стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз) |
| **№ 18**Насос | Встать прямо, н. вместе, р. Опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. Скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону) |
| **№ 19****Вырасти большой** | Встать прямо, н. вместе, поднять р. Вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. Вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз) |
| **№ 20**Гуси | Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. В стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»  |
| **№ 21****Каша кипит** | Сесть, одна р. На животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза) |
| **№ 22****Дыши спокойно** | Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.  |
| **№ 23****Хомячки** | Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».  |
| **№ 24****Цветочки**  | Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). |

 **Игры (подвижные, речевые, пальчиковые…)**

 **«Заводная кукла».**

 *Цель.* Дети тренируются управлять мыщцами, расслабляя их.

 *Ход игры*. Представьте, что вы-заводные куклы. На спине у вас ключ, натягивающий пружину, которая запускает маленький моторчик.

 Когда пружина натянута, вы можете широко шагать по комнате и двигать руками вверх и вниз. Со временем напряжение пружине ослабевает, и ваши движения становятся всё медленнее и медленнее, пока вы не замираете совсем. В таком случае вы должны подождать, пока пружина снова будет заведена. Я буду переходить от ребёнка к ребёнку, и заводить вас.

 После этого вы можете начать двигаться, как маленькие заводные куклы.

 **«Жаба»**

 *Ход игры*. Дети выбирают ребёнка, который будет «жабой», он идёт к себе в домик. Остальные дети встают напротив-это их дом и говорят слова: Тётушка Жаба , ну-ка скажи нам сколько прыжков сделать должны мы? Жаба называет цифру (до 5) и дети делают прыжки к домику лягушки. Когда дети допрыгивают до дома Жабы, она их угощает (понарошку) и дети меняются.

 «**Мы охотимся на льва»**

*Цель:* Развитие межполушарного взаимодействия.

 *Ход игры:* Мы охотимся на льва.

 Не боимся мы его.

 У нас длинное руужьё

 И подзорная труба.

 Ой! А что это?

 А это-поле: топ-топ-топ.

 Ой! А что это?

 А это –болото: чав-чав-чав.

 Ой! А что это?

 А это-море: буль-буль-буль.

 Ой! А что это?

 А это тропинка: шур-шур-шур.

 Под ней не проползти.

 Над ней не пролететь.

 Её не обойти, а дорожка напрямик.

 Вышли на полянку.

 *Кто это здесь лежит?* Давайте его потрогаем. (Дети «трогают» воображаемого льва.)

 Да это же лев! Ой, мамочки! Испугались его и побежали домой.

 По тропинке: шур-шур-шур.

 По морю: буль-буль-буль.

 По болоту: чав-чав-чав.

 По полю: топ-топ-топ.

 Прибежали домой.

 Дверь закрыли.

 Ух! Устали.

 Молодцы!

 **«Клубочек»**

*Цель:* развивать умение действовать согласованно, создать ощущения единства.)

 *Ход игры:* Яна Владимировна будет выполнять роль «катушки», а вы все возьмётесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. У нас получится ниточка, закреплённая на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

 **«Пальчики»**

*Цель:* координация движений и развития мелкой моторики, развитие памяти.

 *Ход игры:* Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

 Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

 Один, два, три, четыре, пять!

 Начинаем счёт опять.

 Один, два, три, четыре, пять!

 Вот и кончили считать.

Дети складывают руки в замок и поочерёдно соединяют пальчики левой и правой рук, начиная с мизинцев.

 **«Волшебный мешочек»**

*Цель:* активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.

 *Ход игры:* Это волшебный мешочек. Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нём лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках…Кто догадался, что лежит в мешочке?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| . |
|  |