

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Аленушка» поселка Эгвекинота»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 21.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом по ОД № 127 от 21.08.2020 г.
заведующего МБДОУ «Детский сад
«Аленушка» п.Эгвекинота»
Н.В.Юмашева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «ЗДОРОВЯЧОК»
(Физическое развитие)

срок реализации программы

2020-2021 учебный год

Руководитель:
Овсянникова Н.А.

п. Эгвекинот
2020 г.

Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой)

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Великого Новгорода. Программа реализуется в работе кружка «Крепыши» Муниципального общеобразовательного учреждения «Детский сад №43 общеразвивающего вида».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с медицинским работником детского сада, воспитателем исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 50% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать 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 ленью, 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

Исходя из проведенного исследования и была разработана данная программа.

Определена основная цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Здоровячок» и определены следующие задачи:

1. Выявление уровня здоровья детей;
2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня

рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- 1) Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
- 2) По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.
- 3) Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Новизна

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

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и др.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, для профилактики заболеваемости у детей не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания детей.

Наполняемость групп-до 10 человек.

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. 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

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-7 лет.

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

Продолжительность занятий составляет 20 — 30 минут.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Здоровячек» 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.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

Упражнения и подвижные игры с оборудованием

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений
3. Упражнения на развитие равновесия и координации
4. Дыхательная гимнастика
5. Точечный массаж и самомассаж
6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут

снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА

«ЗДОРОВЯЧОК».

Средняя группа

дата	тема	цель
сентябрь	Улучшаем осанку. Чупаха И.В. стр.33 Спортивный комплекс под музыку «Русский народный танец» К.К. Утробина стр. 100 Дыхательная гимнастика «Поймай пчёлку», «Пузырь»	Учить детей активно действовать самостоятельно; развивать внимание, выдержку; Развивать потребность в разных видах деятельности; учить выполнять выразительно движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений, быстро и ловко.
октябрь	Психогимнастика И. В. Чупаха стр. 34 «Весёлая разминка» под музыку с обручем К.К. Утробина Дыхательная гимнастика «Надуй шарик», «Паровоз с грузом» Прил. К программе «Здоровячок»	Учить освобождаться от стрессов и перенапряжения; подводить детей к сознательному умению быть здоровым. Закреплять умение действовать с обручем. Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвовать в формировании свода стопы. Учить детей правильно дышать, Развивать дыхательную мускулатуру, укреплять внутренние органы.

		Научить детей дышать через нос, подготавливать к более сложным дыхательным упражнениям
Ноябрь	<p>Для профилактики плоскостопия комплексы:</p> <p>«Наши здоровые ножки»</p> <p>« Разноцветные мячи»</p> <p>Журнал «Инструктор по физкультуре» №6 2011г. Стр.80</p> <p>Дыхательная гимнастика « Жуки»,</p> <p>« Котята и собачки» Приложение к программе «Здоровячок»</p>	<p>Формировать правильную походку и осанку. Учить ухаживать за ногами.</p> <p>Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц.</p> <p>Закреплять умение действовать с мячами. Выполнять элементарный точечный массаж.</p> <p>Учить детей правильно дышать, Развивать дыхательную мускулатуру, укреплять внутренние органы.</p>
Декабрь	<p>Игры с ракеткой и мячом:</p> <p>« Балансирование с мячом»,</p> <p>« Поймай мяч в воздухе» В.Г. Гришин « Игры с ракеткой» стр. 51-54.</p> <p>Дыхательная гимнастика « Трубач»,</p> <p>« Насос» прил. К программе « Здоровячок»</p>	<p>Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки. Совершенствовать в ловле мяча на ракетку.</p> <p>Научить детей дышать через нос, подготавливать к более сложным дыхательным упражнениям.</p>
Январь	<p>Упражнения для закрепления правильной осанки</p> <p>Анисимова Т.Г. « Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия» стр. 32-36</p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>« Цветочки», « Каша кипит» прил. К программе</p> <p>« Здоровячок».</p>	<p>Формировать правильную походку и осанку. Учить ухаживать за ногами.</p> <p>Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц.</p> <p>Учить детей правильно дышать, Развивать дыхательную мускулатуру, укреплять внутренние органы.</p>
Февраль	<p>Точечный массаж. Каждое упражнение выполняется *-10 раз стр. 11 К.К. Утробина « Занимательная физкультура»</p> <p>игра « Тик-так» стр.33</p> <p>Игры с обручем под музыкальное</p>	<p>Учить самопомощи своему организму, учить детей с помощью массажа сознательно заботиться о своем здоровье. Упражнения являются профилактикой простудных заболеваний.</p>

	<p>сопровождение. Стр.38 К.К Утробина</p> <p>Весёлая йога стр.101-103 журнал « Инструктор по физкультуре»</p>	
Март	<p>Точечный массаж № 3 Стр. 11 К.К. Утробина Игра «Гусиная прогулка», « Тик-так» Стр.34, 33 Весёлая йога для дошкольников. « Волшебные превращения» стр.100 журнал «Инструктор по физкультуре» Игры « Иди - беги», « Котята с Клубочками». Игры с мячами, обручами.</p>	<p>Учить освобождать детей от стрессов, перенапряжения. Сохранять физическое здоровье.</p> <p>Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p> <p>Умение владеть своим телом.</p>
апрель	<p>Психогимнастика: « шарик», « зёрнышко», « Весёлая пчелка» стр.34 Чупаха « Здоровье берегающие технологии»</p> <p>Игра « Тик-так» стр. 33 Утробина.</p> <p>Йога в игре « Лёвушка», « Собачка» стр. 35 И.В. Чупаха</p> <p>Массаж ушных раковин. Стр.61 Инструктор по физкультуре №5 2011г.</p>	<p>Научить дышать через нос, подготавливать к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний дыхательных путей.</p> <p>Учить детей саморасслаблению.</p> <p>Укреплять мышцы рук, ног.</p> <p>Упражнения оказывают положительное влияние на голосовые связки.</p>
май	<p>Корректирующее физкультурное занятие стр. 60-61 журнал инструктор по физкультуре №5 2011г.</p> <p>Упражнения для формирования осанки</p> <p>«Удержи предмет на голове» стр.67-68</p> <p>Журнал Инструктор по физкультуре №8 2011г.</p>	<p>Укрепить костно-мышечный аппарат;</p> <p>Развивать подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов;</p> <p>Поднять эмоциональный настрой.</p> <p>Воспитывать у детей внимание, выдержку, поднимать настроение</p>

СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ДАТА	ТЕМА	ЦЕЛЬ
сентябрь	<p>Знакомство детей с фитболом. Учить правильной посадке на нём.</p> <p>Журнал инструктор по физкультуре №7 2011 г. Стр.66</p> <p>Весёлая йога для дошкольника Журнал инструктор по физкультуре №5 2011 стр.101</p>	<p>Выполнять упражнения из разных исходных положений в паре.</p> <p>Тренировать способность удерживать равновесие.;</p> <p>Поддерживать интерес к упражнениям. Учить культуре движений;</p> <p>Умению владеть своим телом;</p> <p>Способность к растяжению и укреплению мышц и связок.</p>
октябрь	<p>Фитбол Журнал инструктор по физкультуре №7 2011 стр.65</p> <p>Точечный массаж. Первый комплекс стр. 11 К.К. Утробина « Занимательная физкультура»</p> <p>Дыхательная звуковая гимнастика И.В. Чупаха стр.35 « Здоровьесберегающие технологии»</p>	<p>Давать представление о форме и физических свойствах фитбола. Учить правильной посадке на нём.</p> <p>Учить элементарному приёму самопомощи своему организму.</p> <p>Учить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям.</p>
ноябрь	<p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Ритмические танцевальные упражнения « Ламбада» (султанчиками) стр.74 К.К. Утробина « Занимательная физкультура в детском саду»</p>	<p>Учить детей правильно принимать исходное положение прыжков на скакалке.</p> <p>Учить выразительно, выполнять движения в соответствии с музыкой;</p> <p>Закреплять выполнение основных видов движений осознано, быстро и ловко.</p>
декабрь	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>«Ладонка - градусник»,</p> <p>« Шарик»</p> <p>Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.</p> <p>« Ладонки», « Насос», « Четыре стихии», « Релаксация» стр. 104 Журнал инструктор по физкультуре</p>	<p>Сохранять физическое здоровье и душевное равновесие.</p> <p>Развивать дыхательную мускулатуру, укреплять внутренние органы.</p> <p>Способствовать развитию гибкости, хорошей осанки, координации движения.</p>

	№5 2011г. Весёлая йога «Бабочка», «Кобра», «Буратино», «Рыбка» стр.101	
Январь	Разминка под музыку с гимнастическими палками. Подвижная игра «Кот и мыши» (с гимнастической лестницей) Игры с обручем: комплекс упражнений, «Не теряй домик», «Перевези друзей»	Приобщать к ЗОЖ; Укреплять физическое психическое здоровье; Поднять эмоциональный настрой. Учить выразительно, выполнять движения в соответствии с музыкой; Закреплять выполнение основных видов движений осознано, быстро и ловко.
февраль	Гимнастика для стоп. Профилактика плоскостопия стр.62 журнал Инструктор по физкультуре №6 2011г. Упражнения фитбол.стр.68 журнал инструктор по физкультуре №7 2011г.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени и всего организма, Развивать в детях выносливость. Поддерживать интерес к фитболу. Учить выполнять комплексы упражнений в едином темпе.
март	Повторение упражнений по фитболу. Журнал Инструктор по физкультуре №7 2011 стр.69 Точечный массаж. Второй комплекс К.К. Утробина стр. 11 Дыхательная гимнастика И.В. Чупаха стр.35	Поддерживать интерес к фитболу. Учить выполнять комплексы упражнений в едином темпе. Развивать дыхательную мускулатуру, укреплять внутренние органы. Учить элементарному приёму самопомощи своему организму.
апрель	Гимнастика «Улучшаем осанку»чстр.33 И.В. Чупаха Комплекс упражнений на формирование правильной осанки стр. 79 Анисимова Т.Г. Вспомнить народные игры «Ручеёк», «Гори - гори ясно»	Укрепить костно-мышечный аппарат; Развивать подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов; Поднять эмоциональный настрой. Воспитывать у детей внимание, выдержку, поднимать настроение
май	Гимнастика для стоп. Профилактика плоскостопия стр.62 журнал Инструктор по физкультуре	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени и всего организма, Развивать в детях

	<p>№6 2011г.</p> <p>Упражнения фитбол.стр.68 журнал инструктор по физкультуре №7 2011г.</p> <p>Дыхательная гимнастика И.В. Чупаха стр.35</p>	<p>выносливость.</p> <p>Поддерживать интерес к футболу. Учить выполнять комплексы упражнений в едином темпе.</p>
--	--	--

ЛИТЕРАТУРА:

К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду»,

Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения Для детей 5-7 лет»,

И.В. Чупахова, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии»,

журнал «Инструктор по физическому воспитанию»,

Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия»

Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой»

Комплексы дыхательной гимнастики

№ 1

Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж- ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимутся, 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

Котят

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

№3

Котят и собачки

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

№ 4

Самолёты

По команде воспитателя «запускаются 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, стгибают 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 круга. 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 кружатся, 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).

№ 1

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).