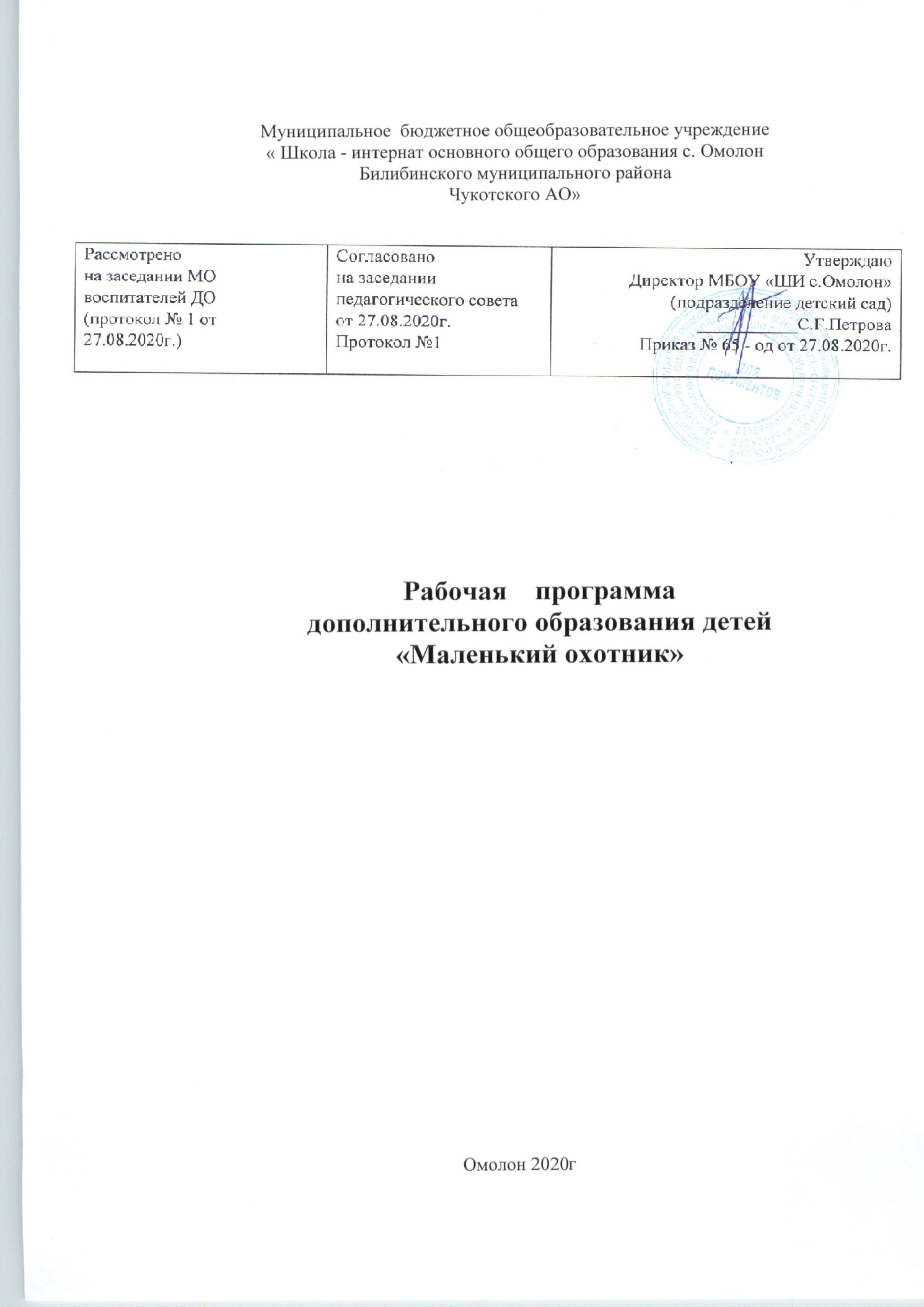
****

**I. Целевой раздел**…………………………………………………………………………...3

1.1.Пояснительная записка………………………………………………………………….3

1.2. Цели и задачи программы………………………………………………………………4

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы………………………..4

1.4. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного

возраста……………………………………………………………………………………….6

1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы

дополнительного образования «Маленький охотник»……………………………….6

**II. Содержательный раздел**……………………………………………………………….7

2.1.Содержание рабочей программы дополнительного образования……………………7

2.3 Методы и приемы для обеспечения программы дополнительного

образования «Маленький охотник»…………………………………………………...9

2.4. Календарно - тематическое планирование работы по программе

дополнительного образования «Маленький охотник»………………………………..9

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

**III. Организационный раздел**…………………………………………………………...10

3.1. Учебный план…………………………………………………………………………10

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды………………...11

3.3.Методическое обеспечение рабочей программы дополнительного

дополнительного образования………………………………………………………..11

Приложение № 1…………………………………………………………………………..12

Приложение № 2…………………………………………………………………………..13

**Целевой раздел**

* 1. **.Пояснительная записка**

1. Рабочая программа дополнительного образования «Маленький охотник» спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.
2. Нормативно-правовой базой для разработки программы дополнительного образования является:
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.
5. ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г.)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049­13)
7. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
8. «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

(Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;

**Актуальность**разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей  дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Маленький охотник» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

**Новизна**данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.  ***В программе в основном используются игры народов Севера.***

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Особенности программы:**

• Рассматривается под оздоровительным аспектом.

• Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

• Занятия построены с учетом возрастных критериев.

• Использование малых форм народного фольклора.

Программа рассчитана на 1 года.

**1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы по дополнительному образованию**

**«Маленький охотник»**

**Цели:**

1. Формирование у детей интереса и уважения к коренному народу края.

2. Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

3. Приобщение детей к их национальной культуре и искусству.

4. Укрепление, доброжелательных отношений между детьми разных национальностей, преодолевая чувства недопонимания, отчужденности между ними.

***Задачи:***

• сохранение и укрепление здоровья детей;

• формирование привычки к здоровому образу жизни;

• формирование двигательных навыков и умений;

• развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

• развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

• профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

• формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

• развитие внимания, сосредоточенности, организованности,

• воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

***Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:***

• Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики

• Динамические и оздоровительные паузы

• Релаксационные упражнения

• Хороводы, различные виды игр

• Занимательные разминки

• Различные виды массажа

• Пальчиковая гимнастика

• Дыхательная гимнастика

***Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:***

• Игровые

• Занятия – путешествия

• Познавательные

**1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации программы**

**дополнительного образования «Маленький охотник», сформулированные на**

**основе требований ФГОС ДО:**

* Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
* Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
* Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
* Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
* Принципы взаимодействия с детьми:
  + сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
  + постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
  + исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
  + сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
  + каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**1.4. Характеристики особенностей развития детей младшего и старшего дошкольного возраста**

**3 – 4 года**

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы: от 3 до 4 лет. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребѐнка, усиливается еѐ целенаправленность. У 3-4 летнего ребенка движения становятся более разнообразными. Однако, при организации игр и упражнений с фитболами следует учитывать, что

координация движений ребенка еще недостаточно четкая.

. Для каждого ребенка следует организовать место для занятий, поскольку для ребенка естественным является желание придвинуться к партнеру или группе. Наилучшим образом для организации пространства подходят резиновые коврики, паласные квадраты, или любой другой вариант зрительного ограничения пространства, позволяющий

оставаться в его пределах во время занятия на гимнастических мячах. Также важно на каждом занятии с детьми 3-4 лет стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Одним из эффективных средств, для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

**5-6 лет.**

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.  
С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.  
Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой.  
Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

**1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми задач программы дополнительного образования**

* Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
* Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
* Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
* Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
* Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
* Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
* Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
* Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
* Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.
* Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**II.Содержательный раздел**

**2.1. Содержание рабочей программы дополнительного образования**

**Направления коррекционно-оздоровительной работы.**

1. Укрепление резервов здоровья;

2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;

3. физическое и психическое развитие.

Гармоничное развитие личности ребёнка опирается на систему знаний. Эта система включает в себя элементарные знания о родном крае, о природе Крайнего Севера, о быте, о профессиях характерных для нашего региона, о национальной кухне и одежде.

Программа построена на общих принципах развивающего обучения и направлена на развитие личности ребёнка: видеть, понимать и любить красоту окружающего мира, на совершенствование разговорной чукотской речи дошкольников, их мышления, развитие творческих способностей, культуры народов Чукотки. Приоритет в обучении отдаётся не простому запоминанию и не механическому воспроизведению знаний, а пониманию и оценке происходящего, элементам системного анализа, совместной практической деятельности воспитателя и детей, родителей и детей.

Образовательная деятельность в рамках программы дополнительного образования «Маленький охотник» рассчитана на 1 года: для детей 3-4 лет, 5-6 лет.

Обучение дошкольников по программе «Маленький охотник» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом, чаатом, чороми (посох). Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Маленький охотник» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

***Этап начального обучения***

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом, чаатом, чороми (посох для

развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, чаата, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

***Этап углубленного разучивания***

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

***Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков***

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом, чаатом, чорами (посох) в спортивных играх и эстафетах.

***Этап совершенствования*** упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Для обучения детей действиям с мячом, чаатом, чорами (посохом) организуются специальные

занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из ***трёх частей:***

***1 Часть (вводная)*** включает в себя различные виды ходьбы и бега или

комплекс ритмической гимнастики.

***2 Часть (основная)*** состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей,

упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

***3 Часть (заключительная)*** организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

На занятиях и вне занятий организуется:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом, чаатом, чорами (посохом)

- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.;

- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;

- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;

- использование различных видов мячей для ОРУ;

- использование дыхательных упражнений;

- проведение ритмической гимнастики;

- использование упражнений на расслабление.

**2.2. Методы и приемы для обеспечения программы дополнительного образования**

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки

- игровой метод

- соревновательный метод

- наглядные методы

- групповые и игровые формы работы

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и

нетрадиционного.

2.Использование разнообразной фонотеки.

3.Создание эмоциональной положительной обстановки.

4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7.Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;

2. Дыхательная гимнастика;

3. Корригирующая гимнастика при нарушении осанки;

4. Корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы;

5. Игровой стретчинг.

6. Релаксация.

**2.3. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по программе дополнительного образования лет « Маленький охотник»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-4 лет** | | | | |
| **Октябрь** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1 .Познакомить детей с  различными видами  мячей.  2.Развивать ловкость и  глазомер.  3.Определить уровень  владения мячом. | 1 часть:  Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег  2 часть:  Ору №1  Мониторинг  1. Прокатывание мяча  двумя руками от черты. (Дети с мячом в руках становятся на  исходную линию. По команде «Покатили», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают  его в прямом направлении и  догоняют. На исходную  линию возвращаются  шагом.  П/и « Успей поймать»  3 часть: игра малой  подвижности « Солнце (хейро)» | | 1 часть:  Ходьба обычная, ходьба  с высоким подниманием  колен, ходьба с остановкой по сигналу. Бег.  2 часть:  Ору № 2  1 .Прокатывание мяча по  скамейке, придерживая  его двумя или одной  рукой. Скатывание мяча по  наклонной доске.  П/и « Куропатки»  3 часть: ходьба в колоне  по одному. | |
| **Ноябрь** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1.Учить катать мяч в  прямом направлении.  2. Развивать  координацию движений  и глазомер. | 1 часть:  Ходьба обычная, на  носках руки вверх, на  пятках руки в стороны,  на слова «зайки»  прыжки на двух ногах.  Бег.  2 часть:  Ору № 3  1. Перекатывание мяча  друг другу в парах из  положения, сидя ноги  врозь.  Дети стоят в шеренгах  на расстоянии 2,5 м. Обе  группы занимают и.п.  сед ноги врозь. Посигналу дети энергичным движением  рук прокатывают мяч  друг другу.  П/и « Куропатки»  3 часть: Ходьба в  колонне по одному, на  носках, переход  обычный шаг. | | 1 часть:  Ходьба обычная,  «медвежата»-  переваливаясь с одной  ноги на другую,  «оленята»- с высоким  подниманием колен. Бег.  2 часть:  Ору № 4  1 .Повторить  перекатывание мяча  друг другу в парах из  положения, сидя ноги  врозь.  2.Перекатывание мяча  друг другу в парах, стоя  на коленях.  Дети стоят в шеренгах  на расстоянии 2,5 м. Обе  группы занимают  исходное положение-  стойка на коленях. По  сигналу дети  энергичным движением  рук прокатывают мяч  друг другу.  П/и « Ты катись, катись  наш мяч.»  3 часть: ходьба в  колонне по одном с упр  для рук. | |
| **Декабрь** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1.Учить катать мяч в  прямом направлении.  2. Развивать  координацию движений  и глазомер. | 1 часть:  Ходьба обычная, на носках, «лошадки». Бег.  2 часть:  Ору № 5  1 .Повторить  перекатывание мяча из разных и.п  2. Прокатывание мяча в  Ворота используя чорами (посох)  П/и « Салют»  3 часть: игра малой  подвижности «Найди  мяч» | | 1 часть:  Ходьба обычная, с  остановкой по сигналу.  Бег.  2 часть:  Ору № 6  1. Прокатывания мяча в  Ворота используя чорами (посох), стоя парами.  П./и «Оленья упряжка»  3 часть: ходьба в  колонне по одному. | |
| **Январь** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1.Учить детей бросать  мяч вверх и ловить его  2 Развивать ловкость и  глазомер. | 1 часть:  Ходьба обычная,  « медвежата»,  2 часть:  Ору № 7  1 .Повторить  прокатывания мяча в  ворота используя чорами (посох) , стоя парами  2. Ловля мяча  брошенного взрослыми.  ПИ «Назови имя»  3 часть: игра малой  подвижности «Найди  мяч» | | 1 часть:  Ходьба обычная, с  различным положением  рук. Бег.  2 часть:  Ору № 8  1. Повторить ловлю мяча, брошенного взрослыми.  2.Подбрасывание мяча  невысоко вверх и ловля  его.  И.п. ноги на ширине  плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили»- дети подбрасывают мяч  вверх и ловят его каждый в своем темпе.( при ловле мяч не прижимать к туловищу)  П/и « Успей поймать»  ПИ «Назови имя»  3 часть: ходьба в колонне по одному. | |
| **Февраль** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1 Учить бросать мяч  разными способами.  2 Развивать точность в  выполнении движений. | 1 часть:  Ходьба обычная, змейкой между кубиками .Бег.  2 часть:  Ору № 9  1 .Повторить бросок мяча вверх и ловлю.  2. Броски мяча двумя руками из-за головы.  Дети с мячом в руках  занимают и.п.- стойка  ноги врозь, мяч за голову. По сигналу  «Бросили» дети бросают мяч  энергичным движением  вперед-вдаль.  Затем бегут за мячом.  П/и « Кто дальше  бросит»  3 часть: игра малой  подвижности « Угадай  по голосу» | | 1 часть:  Ходьба  2 часть: Ходьба обычная, на носках руки вверх, на пятках руки в стороны, па слова  «зайки» прыжки на двух  ногах. Бег.  Ору № 10  1. Повторить бросок  мяча двумя руками из-за  головы.  2. Броски мяча двумя  руками от груди.  П/и «Куропатки»  3 часть: Ходьба в  колонне с выполнением  задания. | |
| **Март** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1 Учить детей бросать  мяч через чаат.  2 Воспитывать чувство  товарищества. | 1 часть:  Ходьба обычная, «оленята»,  «медвежата». Бег с высоким подниманием колен.  2 часть:  Ору № 11  1 .Повторить разные виды броска.  2. Броски мяча через чаат. Натягиваем чаат на  высоте поднятой вверх  руки ребенка. Дети становятся в шеренгу По сигналу: «Бросили»-  дети перебрасывают  мяч через шнур.  П./и «Ловишки с мячом»  3 часть: игра малой  подвижности « угадай  по голосу»\_\_\_ | | 1 часть:  Ходьба обычная,  приставным шагом, с  остановкой по сигналу. Бег.  2 часть:  Ору № 12  1 .Повторить броски  мяча через шнур.  2. Перебрасывание мяча  друг другу парами (1.5- 2м).  П./и « Кто дальше»  3 часть: ходьба в колонне по одному. | |
| **Апрель** | | | | |
| Задачи | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 | |
| 1. Учить согласовывать  свои действия с действием партнера.  2 Учить ловить мяч после отскока. | Ходьба обычная, на слова «зайки» прыжки  на двух ногах. Бег.  2 часть:  Ору № 13  1. Повторить перебрасывание мяча в парах.  2. Броски мяча об землю  и ловля его двумя руками;  Построение в круг, и.п- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у  груди.  Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.  Дети выполняют по сигналу: «бросили».  П/и « Полярная сова и евражки»  3 часть: Ходьба в  колонне по одному с  упражнением для рук. | | 1 часть:  Ходьба обычная, на носках руки вверх, на пятках руки в  стороны. Бег.  2 часть:  Мониторинг.  Игровое занятие**.** | |
| **5-6 лет** | | | | |
| **Октябрь** | | | | |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Познакомить детей с  различными видами мячей,  с историей возникновения  мяча.  2.Учить отбивать мяч о  иол двумя руками, стоя на  месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши.  3.Учить сохранению  правильной осанки при  выполнении упражнений.  4.Побуждать к проявлению  настойчивости при  достижении конечного  результата, стремлению к  качественному  выполнению движения. | | МОНИТОРИНГ  1.Часть:  Ходьба приставным шагом боком, прямо.  Бег «покажи пятки». Ходьба.  2.Часть:  ОРУ с малым резиновым мячом.  Упр-е для кистей рук с  брусочком.  ОВД  1 .Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.  2.Прокатывание мяча с горки.  П/И «Успей поймать».  П/И «Охота на куропаток».  Дых.упр-я:  «Подуй на листик»  «Летят мячи».  3.Часть:  Релаксация  «Змейки греются на  солнышке»  «Опавшие листики» | | 1 .Часть:  Ритмическая  Гимнастика «Белый шаман».  2. Часть:  ОРУ с надувным мячом.  Упр-е для кистей рук с  пластмассовым  массажным мячиком.  ОВД  1 .Подбрасывание мяча  вверх и ловля его с хлопком.  2 .Самостоятельные  игры с мячами.  П/И «Бола».  Дых.упр-я  «Ветер и листья»  «Ежик». 3.Часть:  Релаксация  «Ковёр - самолёт» |
| **Ноябрь** | | | | |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Учить бросать и ловить  мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в  баскетбольную корзину,  принимая правильную  стойку.  2.Познакомить со  спортивными играми с мячом.  3.Воспитывать желание  заниматься в команде. | | 1 .Часть:  Ходьба семенящим шагом, широким шагом,  с поворотом кругом.  Подскоки, боковой галоп. Ходьба.  2. Часть:  ОРУ с малым пластмассовым мячом.  Упр-е для кистей рук со  шнурком.  ОВД  1 .Бросание и ловля мяча  друг другу из положения сидя.  2.Забрасывание мяча в  баскетбольную корзину.  П/И «Ловкий оленевод».  П/И «Мяч вдогонку».  Дых.упр-я  «Каша кипит»  «Дует ветер».  3. Часть:  Релаксация | | 1. Часть:  Ритмическая  гимнастика  «Белый шаман».  2. Часть:  ОРУ с фигболом.  Упр-е для кистей рук с  карандашом.  ОВД  1.Бросание мяча вверх  и ловля его двумя  руками (10 раз подряд).  2.Прокатывание мяча  по полу между предметами  «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  Г1/И «Ловкий оленевод».  П/И « Рыбаки и рыбки».  Дых.упр-я «Лесной воздух»  «Маятник».  3.Часть: Релаксация  «Тёплая ванна» Презентация. |
|  | | **Декабрь** | |  |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Учить детей бросать  мяч вверх и ловить его с  поворотом кругом;  бросать мяч друг другу с  хлопком; отбивать мяч  двумя руками, шагая в  прямом направлении и  сохраняя равновесие;  метать малый мяч в верт.цель.  2. Учить соблюдать правила игры.  3.Воспитывать  внимательность и заботу  друг к другу. | | 1. Часть:  Ходьба с заданием для  рук, ходьба «пингвин».  Бег «Лосята». Ходьба.  2. Часть:  ОРУ со средним мячом.  Упр-е для кистей руке  попрыгунчиком.  ОВД  1 .Бросание мяча вверх  и ловля его с поворотом  кругом.  2.Бросание мяча друг другу с хлопком.  П/И «Закати мяч используя чорами (посох) в обруч».  Дых.упр-я «На турнике»  «Подуй на снежинку».  3. Часть:  Релаксация  «Звери спят, птицы спят»  «Колыбельная» | | 1.Часть:  Ритмическая  гимнастика  «Собачка».  2. Часть:  ОРУ с воздушным шаром.  Упр-е для кистей рук с  брусочком.  ОВД  1 .Отбивание мяча о пол  двумя руками,  продвигаясь вперёд  шагом в прямом  направлении (R-5m).  2.Метание малого мяча  в верт. цель (h-2 м).  П/И «Качание лося».  Дых. упр-я  «Хлопушка»  «Холодный, теплый».  3. Часть:  Релаксация  «Звери спят, птицы спят»  «Колыбельная» |
|  | | **Январь** | |  |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Учить бросать мяч друг  другу и при ловле делать  поворот; метать мячи  разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель.  2.Развивать физические  качества (настойчивость,  решительность,  целеустремлённость). | | 1.Часть:  Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.  2. Часть:  ОРУ с цветным клубком.  Упр-е для кистей рук с  пластмассовым  массажным мячиком.  ОВД  1 .Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.  2.Метание вдаль мячей  разного веса и размера  правой и левой рукой.  П/И «Льдинки, ветер и мороз».  Дых.упр-я «Дровосек»  3. Часть:  Релаксация «Снежинки» | | 1.Часть:  Ритмическая  Гимнастика «Олененок».  2.Часть:  ОРУ с малым  резиновым мячом.  Упр-е для кистей рук с  цилиндром.  ОВД  1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.  2.Забрасывание малого  мяча в напольную корзину.  П/И «Парные гонки».  П./И «Ловкий оленевод».  Дых. упр-я  «Вырасти большой»  «Стёклышко».  3. Часть: Релаксация  «Сказочный сон» |
|  | | **Февраль** | |  |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Учить бросать мяч друг  другу и ловить его в  движении; с отскоком от  пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие.  2.Развивать глазомер.  3.Воспитывать желание  радоваться успехам и  сопереживать неудачам  товарищей. | | 1 .Часть:  Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег  «верёвочка». Ходьба.  2.Часть:  ОРУ с малым пластмассовым мячом.  Упр-е для кистей рук со  шнурком.  ОВД  1 .Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.  2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.  П/И « Успей поймать».  П./И «Мяч по дорожке».  Дых.упр-я  «Мыльные пузыри», «Апчхи!».  3. Часть:  Релаксация  «Спящий щенок»  «Звёздочки на небе» | | 1 .Часть:  Ритмическая  Гимнастика «Белый шаман».  2.Часть:  ОРУ со средним мячом.  Упр-е для кистей рук с  карандашом.  ОВД  1 .Бросание мяча друг  другу и ловля его с  отскоком от пола.  2. Метание мяча в горизонт.цель.  П/И «Успей поймать».  П./И «Ловишки с мячом».  Дых.упр-я «Гармошка»  «Теплый, холодный»  3. Часть:  Релаксация  «Сосульки тают» |
|  | | **Март** | |  |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| 1.Учить отбивать мяч одной рукой;  прокатывать его ногой  между предметами;  перебрасывать друг другу  через шнур.  2. Развивать физические качества (быстроту, силу,  ловкость).  3. Поддерживать интерес  к различным видам  спорта. | | 1 .Часть:  Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «Лосяши». Ходьба.  2.Часть:  ОРУ с фитболом.  Упр-е для кистей рук с  брусочком.  ОВД  1.Отбивание мяча  одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.  2.Прокатывание мяча правой и левой ногой  между предметами.  П/И « Ловля оленей».  П/И « Бег в снегоступах».  Дых.упр-я: «Обед», «Насос».  3.Часть:  Релаксация  «Подводный мир», «У лесного ручья». | | 1.Часть:  Ритмическая  Гимнастика «Чайки».  2. Часть:  ОРУ с воздушным шаром.  Упр-е для кистей рук с  цилиндром.  ОВД  1.Забрасывание мяча в  Баскетбольную корзину.  2.Перебрасывание мяча  друг дугу через шнур.  П/И « Льдинка, ветер и мороз».  П./И «Успей поймать».  Дых.упр-я «Художники»,  «Дятел».  3. Часть:  Релаксация  «Аромапалочка» |
|  | | **Апрель** | |  |
| Задачи | | Занятие 1-2 | | Занятие 3-4 |
| ].Учить элементам спортивных игр с мячом.  2.Развивать мелкую моторику рук.  3.Воспитывать  положительные качества  личности  (инициативность,  самостоятельность, активность).  4. Определить владения мячом. | | 1 .Часть:  Ходьба спиной вперёд,  парами. Бег с  выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.  2.Часть:  ОРУ с надувным мячом.  Упр-е для кистей рук с  пластмассовым массажным мячом.  ОВД  1 .Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.  2.Перебрасывание мяча  через шнур в команде  (элементы пионербола).  П/И «Послушный мяч».  Дых. упр-я  «Дуем друг на друга»  «Полёт в космос».  3. Часть:  Релаксация  «Волшебный сон»  «Тайны космоса» | | 1. Физкультурный  досуг совместно с детьми  подготовительной  группы  «Мы - спортсмены».  МОНИТОРИНГ |

**2.4. Взаимодействие с родителями.**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в

ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2.Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития

доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны

развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического

развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями

привлекаются медицинские работники детского сада.

3.Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная

гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4.Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями,

проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления

детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических

качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

- семинары-практикумы;

- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;

- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

**III. Организационный раздел**

**3.1. Учебный план**

Рабочая программа по дополнительному образованию «Маленький охотник» разрабатывалась для детей 3-4; 5-6 лет. Срок реализации программы 1 года с октября по май.

Для успешного освоения содержания программы численность детей в группе не должна превышать 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с продолжительностью в младшей группе -15 минут, в старшей группе 25 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Временной период** | **Количество ООД** |
| В неделю | 1 |
| В месяц | 4 |
| В год | 28 |

**3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды и**

**условия проведения образовательной деятельности по программе дополнительного**

**образования**

Спортивный инвентарь соответствует требованиям программы:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие);

-малые пластмассовые;

-надувные;

-баскетбольные;

-волейбольные;

-футбольные;

2. Воздушные шарики;

3. Фитболы;

4. Цветные клубки;

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга;

-шнурки;

-карандаши;

-брусочки;

-цилиндры;

6. Баскетбольные корзины;

7. Напольные корзины;

8. Шнур для натягивания;

10. Футбольные ворота;

11. Обручи;

12. Кубики;

13. Кегли;

14. Гимнастические скамейки;

15. Мишени;

16. Коврики;

17. Канаты;

18.Чорами (посохи)

Технические средства обучения:

-магнитофон

-CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации).

**3.3. Методическое обеспечение рабочей программы дополнительного образования**

Картотека подвижных игр народов Севера.

Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. - М., 1983.

Алексанрова ЕЛО. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Волгоград, 2007.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Т.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. - РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. - М., 2008.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. - М., 2009.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М., 2008

Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб., 2005.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. - М., 2011.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. - М.: Владос, 2000.

**Приложение № 1**

**Подвижные игры**

* 1. **«Рыбаки и рыбки»**

Цели: развивать ловкость, действовать в соответствии с правилами.

Описание игры: на полу лежит шнур в форме круга. Это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети – рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети – рыбаки ловят их.

Правила: ловить детей – рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, стараясь, чтобы рыбаки их не поймали. Затем подсчитывается улов.

* 1. **«Важенка и оленята»**

Цель: уметь действовать по сигналу, бегать, ходить не наталкиваясь друг на друга, убегать только в свой домик.

Описание игры: на площадке несколько кружков. В каждом из них важенка и двое оленят. Волк за сопкой (на другой стороне

Воспитатель: «Бродит в тундре важенка, с нею оленята. Объясняет каждому. Все, что не понятно. Топоча по лужам оленята малые терпеливо слушали наставленья мамины».)

Оленята бегают, пьют воду, ищут ягель. По окончанию стихотворения воспитатель говорит: «Волк идет!» Оленята и важенка убегают. Пойманного олененка волк уводит. От волка важенка убегает только с оленятами.

* 1. **«Волк и олени»**

Цель игры: учить действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры: из числа играющих выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположной стороне. По сигналу: волк! Он выходит из логова, Широким шагом обходит стадо. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать или коснуться. Пойманного оленя волк уводит в логово.

* 1. **«Пуночки и вездеход»**

Цель: научить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место на стульчиках.

Описание: дети – пуночки сидят на стульчиках. Один ребенок (воспитатель) – вездеход. По сигналу дети бегают, размахивая руками. На слова «Вездеход едет» дети – пуночки убегают на свои места. «Вездеход» возвращается в «гараж».

* 1. **«Хейро»**

Цель: учить действовать по сигналу, ходить по кругу приставным шагом.

Описание: играющие становятся в круг, берутся за руки. Идут по кругу приставным шагом. Руками делают равномерные взмахи вперед – назад, и на каждый шаг говорят «хейро». Ведущий – «солнце» сидит на корточках в середине круга. Игроки отступают, когда солнце встает и выпрямляется. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах.

* 1. **«Полярная сова и евражки»**

Цель: воспитывать выдержку, развивать реакцию на сигнал, учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание: все играющие – евражки, один – сова, которая находится в углу площадки. По сигналу «день» евражки бегают по площадке, на сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Сова забирает тех, кто шевелится.

* 1. **«На новое стойбище»**

Цель: учить бегать и ходить парами, действовать по сигналу ведущего.

Описание: играющие становятся парами, один – олень, другой – каюр. Ведущий говорит: оленеводы переезжают на новое место. Все бегут по краю площадки, при этом каюры издают звук – кхе, кхе. По сигналу «привал», все отпускают оленей врассыпную. По сигналу «упряжки» все занимают свои места.

* 1. **«Охота на куропаток»**

Цель: учить бросать метко мяч, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Описание: дети изображают куропаток. Они размещаются на площадке, где имеются пособия, на которые можно встать, влезть. На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника. Куропатки прыгают, летают по тундре. На сигнал «охотники» они улетают и садятся на ветки. Охотники мячом стараются попасть в куропаток.

* 1. **«Ручейки – озера»**

Цель: учить действовать в соответствии с правилами, бегать в команде «змейкой», не наталкиваясь на другую команду.

Описание: играющие делятся на две – три команды с одинаковым количеством игроков. Команды – это ручейки, выстраиваются в разных частях зала. В колонне игроки крепко берутся друг за друга. На сигнал – ручейки, команды бегают в разных направлениях змейками, не наталкиваясь друг на друга и расцепляя свою колонну. На сигнал – озера, игроки останавливаются и образуют озера. Выигрывает команда быстрее построившая озера.

* 1. **«Оленьи упряжки»**

Цель: учить бегать и ходить парами, уметь находить свою упряжку.

Описание: дети стоят вдоль стены по парам, один – каюр, другой – олень. Они бегут к стойбищу, на пути обходят препятствия, доехав до стойбища отдыхают. По сигналу каюр ловит своего оленя. При повторении дети меняются местами.

* 1. **«Ловля оленей»**

Цель: развивать глазомер, меткость, уметь правильно держать чаат при бросании.

Описание: дети, с шапочками – рожками на голове произвольно бегают. Пастухи пытаются накинуть чаат на рожки (ловят оленей)

* 1. **«Перетягивание каната»**

Цель: соревнуясь в силе и ловкости, развивать мышцы плечевого пояса, ног. Посредством игры воспитывать чувство любви к традиционным праздникам оленеводов.

Описание: по обе стороны от черты становятся две команды, держась руками за канат.

По сигналу, каждая команда старается перетянуть противника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, считается победителем.

* 1. **«Белый шаман»**

Цель: развитие чувства ритма, выполнение национальных танцевальных движений.

Описание: играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий. Это – белый шаман. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.

Правила: если ритм проигран неправильно, ребенок выходит из игры.

* 1. **«Успей поймать»**

Цель: развивать ловкость, умение ловить мяч.

Описание: на площадке две равные группы – мальчики и девочки. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймали девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики и наоборот, если мяч оказывается у мальчиков, они стараются не отдать его девочкам.

Выигрывает та команда, которая дольше удержит мяч.

* 1. **«Корачет»**

Цель: воспитывать меткость, упражняться в метании чаата.

Описание: дети стоят в две шеренги с чаатами. Один ребенок кричит – гокк, гокк и мчится между шеренгами, волоча за собой кусок рога. Дети пытаются поймать рог чаатом.

* 1. **«Охота на нерпу»**

Развивать меткость, координацию движений, приобщать к национальным традициям.

Описание: один играющий тянет за веревочку вырезанную из фанеры нерпу, остальные участники стараются гарпуном – палочкой попасть в движущуюся нерпу. Победителем считается тот, кто большее количество раз попадет в нрпу.

**Приложение № 2**

**Дыхательные упражнения**

**Упражнение 1. «Пузырики**»  
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
**Упражнение 2. «Насосик»**  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
**Упражнение 3. «Говорилка»**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.  
**Упражнение 4. «Самолет»**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:  
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Повторить 2-3 раза  
**Упражнение 5. «Мышка и мишка»**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.  
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.                                                              4  
**Упражнение 6. «Ветерок**»  
Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
Повторить 3-4 раза.  
**Упражнение 7. «Курочки»**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
**Упражнение 8. «Пчелка»**  
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.  
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)  
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).  
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
**Упражнение 9. «Косим**»  
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.  
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**Упражнение 10. «Часики»**  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  
**Упражнение 11. «Трубач»**  
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.  
**Упражнение 11. «Петух**»  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.  
 **Упражнение 12. «Каша кипит»**  
Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
 **Упражнение 13. «На турнике»**  
Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
**Упражнение 14. «Шагом марш!»**  
Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.  
**Упражнение 15. «Летят мячи**»  
Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 16. «Регулировщик»**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.  
   
**Упражнение 17. «Вырасти большой»**  
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.  
**Упражнение 18. «Лыжник»**  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  
**Упражнение 19. «Маятник»**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. **Упражнение 20. «Гуси летят»**Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**«Разминка».** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**«Наклоны»** ***Частъ первая.*** И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

***Часть вторая****.* И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

**«Маятник».** И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. упражнения. **Упражнения на удлинение выдоха.**

**«Наклоны вперед».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

**«Наклоны в сторону»** («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.** Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик».** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки».** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1**

**1. «Качалка».**

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

**2. «Ёлочка растёт».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

**3. «Зайчик».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

**4. «Как гуси шипят».**

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**5. «Прижми колени».**

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

**6. «Гребцы».**

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**7. «Скрещивание рук внизу».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**8. «Достань пол».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**9. «Постучи кулачками».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

**10. «Прыжки».**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

**Комплекс 2 «На улице».**

**1. «Погрейся».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

**2. «Конькобежец».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**3. «Заблудился».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**4. «Снежный ком».**

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

**5. «Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**6. «Вырасти большим».**

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.**

**Сюжет 1 «На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку.

**1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

**2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

**3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

**4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

**5. «Лягушка»** (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

**6. «Комарики»** (по методу М.Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

**7.** Дети поют песню Е.Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру **«Эхо»** (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

**8. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

**Сюжет 2 «Снова в лес».**

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

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

**2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Сюжет 3 «Мы строим дом».**

**1. «Поднимаем кирпичи».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Кладём раствор».**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «Белим потолок».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

**4. «Наклеиваем обои».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «Красим полы».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Игра с песком»**  (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова ).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с…». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

**Сюжет 4 «Пожарные».**

**1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу:«Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «Затушим горящие угольки».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**4. «Заглянем в щель».**

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

**5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**6. «Глоток воздуха»** (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

**7.** Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**Сюжет 5 «На море».**

**1. «Какое море большое».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**2. «Чайки ловят рыбу в воде».**

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

**3. «Створки раковины раскрываются».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть;2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Пловцы».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

**5. «Дельфин плывёт».**

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**6. «Акула»** (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

**7. «Волны шипят».**

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш…». Повторить 5-6 раз.

**8. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

**Сюжет 6 «В зоопарке».**

**1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет»** (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста»** (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос»** (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка»** (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «По реке плывёт бревно… Ох и злющее оно!»** (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

**6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт»** (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

**7.** Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р…», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).