

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №17 «Пингвин» комбинированного вида»  
Свердловская область г. Лесной, ул. Юбилейная, д.21  
E-mail: [dou17@edu-lesnoy.ru](mailto:dou17@edu-lesnoy.ru)

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №17 «Пингвин»  
от 04 июня 2024г Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад №17 «Пингвин»  
от 25 июня 2024г № 41/ОД  
Заведующим МБДОУ №17  
Галдаева Ю.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ, РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ  
ДВИЖЕНИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

**(ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ)**

*Составитель:  
Зиганшина С. В.,  
Инструктор по ф/к*

ГО «Город Лесной»  
2024 г

## **Содержание программы**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1 Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность Программы
- 1.2 Цели и отличительные особенности Программы
- 1.3 Задачи реализации Программы

### **2. Содержание Программы**

- 2.1 Организация физкультурно-оздоровительного процесса.
- 2.2 Структура занятий.
- 2.3 Методы и формы организации занятий:
- 2.4 Принципы и средства организации занятий:
- 2.5 Оценка эффективности реализации программы.
- 2.6 Учебный план ПОУ «Здоровячок»
- 2.7 Учебно-тематический план.

### **3. Методическое обеспечение Программы**

- 3.1 Список литературы
- 3.2 Приложение

## 1.1 Пояснительная записка.

Ежегодно медицинской сестрой ДОО проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

**Актуальностью** данной программы является то, что в возрасте 3-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорнодвигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 - ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.

Программа ПОУ принята на педсовете по протоколу 27.08.2021г. № 1 и утверждена приказом заведующего 28.07.2021 № 95/1.

## 1.2 Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### **Теоретическое обоснование использования фитбол - мячей на занятиях кружка Здоровячок»**

Анализ психолого-педагогической литературы по этой проблеме подтверждает необходимость разработки системы использования фитбол- мячей с детьми дошкольного возраста в целях разрешения возникшего противоречия между потребностями социума в воспитании здорового поколения и недостаточной разработкой системы здоровьесберегающей работы в ДОО.

По данным исследований авторов Н.Е. Водопьяновой, Л.И. Житинской и др., 1987; Т.А. Евдокимовой, Е.Ю. Клубковой, М.Д. Г.Г. Лукиной, 2003; И.В. Тихомировой, 2004; В.В. Клоковой, 2004; Т.В. Левченковой, 2005 - изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат,

внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, а также влияют на психоэмоциональное состояние ребёнка.

По утверждению А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001), оздоровительный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и санкционирование мышц и систем организма, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия при выполнении упражнений сидя на мяче, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

По мнению Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003), упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиоза.

Многие авторы, изучавшие применение музыки в занятиях фитбол - аэробикой (А.Г. Брыкин, 1971; В.А. Кручинин, 1974; Ю.Г. Коджаспиров, 1986; Т.Т. Роттерс, 1989 и др) отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности. Развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса.

Э.А. Куду и Л.О. Яансон (1978) утверждают, что когда ребёнок танцует на мячах, музыка помогает добиваться заданного характера движений, темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет процессы овладения техникой движения.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных центров.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют профилактике таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгии и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

### **Отличительные особенности программы.**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, снаряд, тренажер, опора.

Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач различной направленности: - для укрепления мышц рук и плечевого пояса; - для укрепления мышц брюшного пресса; - для укрепления мышц спины и таза; - для укрепления мышц ног и свода стопы; - для увеличения гибкости и подвижности в суставах; - для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; - для формирования осанки; - для развития ловкости и координации движений; - для развития танцевальности и музыкальности; - для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка 8 новых условно

рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка).

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как:

1. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т. д.
2. Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.).
3. Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.), а также при выполнении таких упражнений, как: наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения в седе ноги врозь и т. д.
4. Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.
5. Мяч как отягощение (в руках, ногах, на голове) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т. д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.
6. Мяч можно использовать как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатываний на нем (на животе — вперед и назад, в седе — вправо и влево).
7. Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т. д.).

### **1.3. Задачи программы.**

2. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
3. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
5. Формирование мышечного корсета;
6. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
7. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

## **2. Содержание программы.**

### **2.1 Организация физкультурно-оздоровительного процесса.**

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Это 8 занятия в месяц и 64 занятий в год с октября по май. В начале октября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 20 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

В октябре, декабре и в мае проводятся открытые занятия с родителями детей.

## **2.2 Структура занятий. Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

### **Основная часть:**

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

## **2.3 Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

## **2.4 Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)- может использоваться в качестве ОРУ
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

#### **Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:**

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантели;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Зеркало;
21. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики

#### **Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1 -4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

## **2.5 Оценка эффективности реализации Программы**

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

*Знания:*

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

*Навыки и умения:*

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед - назад в группировке, наклоны вперед - назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

#### *Личностные качества:*

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

#### **Методы исследования.**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

#### **Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

#### **Тестирование.**

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае - после прохождения программы.

#### **Форма контроля**

наблюдения во время занятий.

наблюдение за детьми в процессе выполнения движений под музыку в условиях обычных и специально подобранных заданий.

Критерии отслеживания результативности освоения программы

*Уровни освоения программы 2 младшая группа* Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы.

Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие.

Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

*Уровни освоения программы в средней группе* Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.

Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

*Критерии освоения программы в старшей группе* Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*Уровни освоения программы в подготовительной группе* Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИИ							
	1		2		3		4	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — осанка; 2 — комплекс ОРУ; 3 — равновесие и координация; 4 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; К — конец курса.

**Расписание занятий групп ПОУ «Здоровячок»**

Возрастная группа	День недели	время	Помещение
группа (3-5 года)	Вторник четверг	15.40-16.10	Спортивный зал

## 2.6 Учебный план ПОУ «Здоровячок»

Наименование платной образовательной услуги	Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы	Количество минут в неделю	Количество НОДв недель/месяц/год	Количество в год
ПОУ физической направленности	Дополнительная образовательная программа физической направленности по профилактике плоскостопия и нарушению осанки, развитию координации движений, основных видов движений для детей дошкольного возраста	группа (3-5 года)	С 01.10.2023г. по 31.05.2024г.	30 мин	2/8/64	32 Часа 00 мин

Возрастная группа	Теория	практика
1 группа (3-5 года)	5.83 час.	17,5 час.

## 2.7 Учебно-тематический план.

№	Раздел учебной программы	Содержание программы
1	Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.
2	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Тише едешь - дальше будешь», «Кот и мыши», «Трамвай», «Лохматый пес», «Автомобиль и воробьи», «Лиса и зайцы», « Кот и мыши», « У медведя во бору», « Солнышко и дождик», «Котик-коток», «День и ночь». «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь - дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос - наклон назад, обнимаю себя» и др.
4	<b>Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:</b> -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме
5	<b>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:</b> -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната
7	Аутогенная тренировка,	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа

	релаксация	: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах
8	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов

**Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Здоровячок» (дети 3-7 лет).**

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик - коток» Релаксация «Солнечный луч».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Знакомство детей с фитбол-мячом «Веселые смешарики». Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения для расслабления мышц «Листопад» игры с фитболом: «Догони мяч» Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Подбор фитбол-мяча соответственно антропометрией ребенка Упражнения с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация «На полянке»
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата бревна. Упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся».

	мышц.	Релаксация «Цветок».
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Сказка на фитболе «Лесовичок» Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель». Релаксация «Зернышко»
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Сказка на фитболе «Лесовичок» продолжение Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель» Релаксация «Листопад», «Цветок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Закрепление упражнений с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Подвижная игра с фитболом «Найди дом» Релаксация «Сказка»
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся». Подвижная игра с фитболом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер».
Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Релаксация «Листопад», «Цветок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Подвижная игра с фитболом

	для расслабления мышц	Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Дыхательная гимнастика «Ветер».
	Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра «Мухи». Релаксация на фитболе «Тесто».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
январь	Обучить правильной посадке на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Подвижная игра «Мухи». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз».
		Релаксация на фитболе «Снежок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Подвижная игра с фитболом «Догони», «Дед Мороз». Релаксация на фитболе «Снежок».
февраль	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Подвижная игра «Снежки», «У дедушки Мороза». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз». Дыхательная гимнастика

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес» Релаксация на фитболе «Снежок».
	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч», «Стульчик», «Веселые ножки», «Наклоны» , «Достань носок». Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес». Релаксация.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Подвижная игра на фитболе «Лошадки», «Догони». Релаксация.
	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» <i>и.п.</i> : сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i> ; Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.
	Упражнения для расслабления мышц.	Сказка на фитболе «Цыплята» Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец - стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
Апрель	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Переход <i>и.п.</i> : лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; Подвижная игра «Кот и мыши», «Автомобили». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Сказка на фитболе «Цыплята» Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

		Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах . Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Кит» <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра «Воробьи», «Автомобили». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры с фитболом «Тоннель». Релаксация на фитболе.
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся

### 3.1 Список используемой литературы

1. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений». Ярославль. Академия здоровья, 2011.
2. Соломенникова Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика.» -Волгоград, 2011г М.Н.
3. Осокина Т.И. «Физические упражнения для дошкольников»- Просвещение, 1971г.
4. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для детей» - Издательство «Детство-Пресс»,2011г.
6. Зажигина О.А. «Игры для развития с использованием нестандартного оборудования»- Издательство «Детство-пресс»,2012г.
7. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам»- Москва Владос,2001г.
8. Яковлев В.Г. «Подвижные игры»,1977г.
9. Шишкин В.А. «Движение плюс движения», 1992г.
10. Лапшина Г.А. «Праздники в детском саду», 2004
11. Инструктор по физкультуре №3, №4- 2010г; №1,2,3,4 -2011г.

## **Приложение Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

Была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Данная гимнастика не требует больших помещений, легка в исполнении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Правила выполнения:

- 1 Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух, как собака след.
- 2 Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох - пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.
- 3 Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.
- 4 Не выполняйте упражнения мимоходом.

**Комплекс дыхательной гимнастики для детей.**

### **1. «Разминка»**

Мы сегодня так играем Нюхать воздух начинаем Вдох-вдох-вдох-вдох Гарью пахнет-ох-ох.

### **2. «Шаги»**

Марш на месте

Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдатылевой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

### **3. «Кошка»**

Стоя на месте, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.

Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку, при выдохе-расжимаем).

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки

Коготки мы выпускаем,

Мышку быстро мы поймаем.

#### **4. «Любопытная Варвара»**

Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо

Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

#### **5. «Ушки»**

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем- Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем- Воздух носиком вдыхаем.

#### **6. «Сад-огород»**

Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи- внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко- близко.

#### **7. «Кошка охотится»**

Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками-короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева) .

Вышла кошка на охоту-

Воробья поймать охота.

Влево-вправо приседаем-

Запах воробья вдыхаем.

## **8. «Погончики»**

Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем-

Теперь руки вниз толкаем-

Кулачки тут разжимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

## **9. «Насос»**

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

Въехали на горку-стоп!

Колесо спустило-хлоп!

Шину быстро накачаем,

Воздух мы внизу вдыхаем.

## **10. «Обними плечи»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит когда руки скрещиваются.

Ой, ребята, замерзаем,

Плечи дружно обнимаем.

### **Упражнения дыхательной гимнастики:**

1. «Часики» И. П. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так»
2. «Трубач» И. П. - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф»
3. «Петух» И. П. - встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»
4. «Паровоз» И. П. - руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух»
5. «Насос» И. П. - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклонятся вперед с произношением звука «с-с-с»
6. «Регулировщик» И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р»
7. «Лыжник» И. П. - ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м»
8. «Гуси» И. П. - основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у»
9. «Семафор» И. П. - сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с»
10. «На турнике» И. П. - стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386466

Владелец Галдаева Юлия Александровна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025