

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС

Протокол  
от « 06 » 09. 2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ  
от « 23 » 08. 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Пластик-шоу»**

Продолжительность программы:	32 часа
Возраст обучающихся:	2-6 лет
Составитель:	Гергелева А.И., инструктор физической культуры Лысенко Е.В., учитель-логопед

Ростов-на-Дону  
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «       » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.В.Наконечная  
Приказ  
от «       » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Пластик-шоу»**

Продолжительность программы:	32 часа
Возраст обучающихся:	2-6 лет
Составитель:	Гергелева А.И., инструктор физической культуры Лысенко Е.В., учитель-логопед

Ростов-на-Дону  
2016

## Оглавление

I Целевой раздел .....	4
Пояснительная записка .....	4
II Содержательный раздел.....	8
2. Структура и содержание программы .....	8
3. Учебный план программы.....	9
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел .....	10
Система условий реализации программы.....	10
5. Материально-техническое обеспечение .....	10
6. Список литературы .....	11
7. Приложение .....	11
Комплексы упражнений .....	11
Плантография по методу В.А. Ярлова – Яранцева .....	24
Упражнения для укрепления органов дыхания .....	25
Комплексы самомассажа для детей.....	30
Тестовая карта для выявления нарушений осанки .....	36

## **I Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### *1.1. Актуальность и перспективность*

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последние годы заметно возросло количество ослабленных новорожденных детей из-за травм шестого, поясничного отдела, а так же черепно-мозговых травм, получаемых во время родов. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители очень увлекаются интеллектуальным развитием ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков по подготовке к школе). Именно поэтому у детей дошкольного возраста нарушается осанка.

Многие исследования показывают, что состояние здоровья подрастающего поколения ухудшается с каждым годом. По мере обучения в школе здоровье у детей не прибавляется, а наоборот. Среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы МБУ ЦППМС является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем.

В дополнительной общеразвивающей программе «Пластик-шоу» представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей: используются упражнения горизонтального пластического балета, элементы самомассажа, дыхательная гимнастика.

*Горизонтальный пластический балет* - это новая система физического воспитания, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтально-пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в

особый мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации.

### *1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы*

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластик-шоу» разработана с учетом:

- закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

В основу программы положена система упражнений «Горизонтальный пластический балет» (Автор системы: Ефименко Николай Николаевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры ортопедагогике и реабилитологии факультета коррекционной педагогики и психологии НПУ им. М.П.Драгоманова). Программа модифицирована к имеющимся в МБУ ЦППМС Советского района условиям, дополнена применением на каждом занятии самомассажа, дыхательной гимнастики.

Занятия ведут два специалиста: инструктор физической культуры проводит физкультурные упражнения, учитель-логопед – обучает элементам самомассажа, дыхательной гимнастике.

### *1.3. Практическая направленность*

**Новизна** данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка, логопедия) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в

соответствии с федеральными государственными стандартами к структуре образовательной программы дошкольного образования.

Применение в физкультурно-образовательной работе методики горизонтального пластического балета гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки.

Методика этой технологии заключается в том что все упражнения выполняются в лежаче – горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях . Не исключаются движения и в положении стоя. Таким образом, в этой форме работы акценты переносятся с традиционных танцевально- оздоровительных движений – в горизонтированный, четырёх опорный вектор, относительно медленный, плавный стиль движений под музыку с проговариванием четверостиший, скороговорок, распевок. В горизонтально-пластическом балете естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

#### *1.4. Цель и задачи программы*

*Цель программы:* разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

*Задачи:*

- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.;
- формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет;
- развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в движениях;

- содействовать творческому самовыражению детей, средствами логопедического, ритмического, физического воспитания;
- развивать навыки речевого общения: активизировать словарь, развивать фразовую речь;
- Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самомассажа, использовать дыхательную гимнастику.

### *1.5. Адресат*

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 2-6 лет.

### *1.6. Продолжительность программы, структура занятий*

Продолжительность программы – 32 часа.

Предполагается проведение 32 занятий, с периодичностью -2-3 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 1 академический час (в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13):

- для детей 3-4 лет - 15- 20 минут,
- для детей 5-6 лет - 25 минут,
- для детей 6-7 лет - 30 минут

Количество детей в группе до 10 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. Дети занимаются в спортивной форме босиком.

### *1.7. Методы, используемые при реализации программы*

- игровые;
- показ;
- объяснение;

### *1.8. Требования к результату усвоения программы*

При условии успешной реализации программы у детей будет наблюдаться:

- укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие;
- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем;
- укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности, координации, общей выносливости, оздоровление речи и профилактика нарушений .

### *1.9. Система оценки достижения планируемых результатов*

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

1. *Первичная диагностика детей.*

Инструктором физической культуры проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. По результатам обследования определяется группа детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе. Зачисление в группу осуществляется только при наличии справки из медицинского учреждения, к занятиям оздоровительной физической культуры допускаются дети, имеющие I и II группы здоровья.

2. *Определение нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата.*

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- Визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Второй палец самый длинный (греческий стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия.

3. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

## **II Содержательный раздел**

### **2. Структура и содержание программы**

*Цель программы:* разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

*Категория обучающихся:* дети дошкольного возраста 2-6 лет.

*Продолжительность программы:* 32 часа.

*Режим занятий:* предполагается проведение 32 (2 диагностических и 30 коррекционно-развивающих) занятий, с периодичностью -2-3 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 1 академический час (в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13):



для детей 3-4 лет - 15- 20 минут,  
 для детей 5-6 лет - 25 минут,  
 для детей 6-7 лет - 30 минут

### 3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часо в	в том числе		форма контроля
			теорет ическ их	практич еских	
1	Диагностический	2		2	Карта диагностическог о наблюдения
1	Коррекционно- развивающий блок	30		30	наблюдение
<b>Итого</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	

### 4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часо в	в том числе		форма контроля
			теорет ическ их	практ ическ их	
	Диагностика	1		1	Карта диагностического наблюдения
1	«Утро в лесу»	3		3	наблюдение
2	«Солнечная дорожка»	3		3	наблюдение

3	«Танец дельфинов»	3		3	наблюдение
4	«Пробуждение предметов»	3		3	наблюдение
5	«Волшебный замок»	3		3	наблюдение
6	«Весеннее настроение»	3		3	наблюдение
7	«Звездочёт»	3		3	наблюдение
8	«Обезьянки»	3		3	наблюдение
9	«Эстафета»	3		3	наблюдение
10	«Среди пампасов»	3		3	наблюдение
	Диагностика	1		1	Карта диагностического наблюдения
<b>Итого</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	

### III Организационный раздел

#### Система условий реализации программы

##### 5. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Гимнастические коврики;
- Мячи массажные;
- Обручи, гимнастические палки;
- Музыкальный центр с набором музыкальных произведений.

## **6. Список литературы**

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» Москва 2014г
2. Ефименко Н.Н. «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
3. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.  
Ефименко Н.Н. «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г
4. Ефименко Н.Н. Двигательно – игровая деятельность. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2014.-144 с.
5. Ефименко Н.Н. Театрализация физического воспитания дошкольников. – Винница: «Нилан – ЛТД», 2016. – 168 с.
6. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 112 с.

## **7. Приложение**

### **Комплексы упражнений**

(на основе авторской программы «Горизонтальный пластический балет. Театр физического воспитания и оздоровления Н.Н. Ефименко»)

#### **«Утро в лесу»**

Суть данной программы заключается в том, что педагог вместе с детьми при помощи движений, их рисунка показывает пробуждение ранним утром окружающего нас Мира: мира растений, мира животных, мира людей. Звучит медленная, волнующая саксофонная мелодия.

#### ***Упражнение 1.***

Символом сна и покоя является поза на спине с вытянутыми вверх руками. Когда все тело, позвоночник и мышцы конечностей расслаблены и спокойны.

#### ***Упражнение 2.***

Вот трава начинает шевелиться, предчувствуя восход солнца и начало нового дня.

#### ***Упражнение 3.***

Цветы выпрямляют свои стебельки.

#### ***Упражнение 4.***

И поворачивают бутоны навстречу восходу.

#### ***Упражнение 5.***

Влево, затем вправо: далее эти упражнения повторяются. Растения наливаются упругостью.

### ***Упражнения 6.***

В исходном положении лежа на спине, голова закидывается назад, руки ставятся на локти, позвоночник в грудном отделе прогибается вверх. Даже маленькие кузнечики пробуют сгибать и разгибать свои ножки. Ведь скоро им придется прыгать далеко-далеко.

### ***Упражнение 7.***

Дети поворачивают согнутые в коленях ноги то в одну, то в другую сторону, руки и голову при этом отводят в противоположную.

### ***Упражнение 8.***

А вот и синий бегемот повернулся на живот, а затем наоборот.

Дети вместе с педагогом выполняют последовательные переворачивания со спины на живот и с живота на спину, в обе стороны.

### ***Упражнение 9.***

После переворота дети принимают положение, лежа на животе и выполняют разнообразные движения головой в стороны, вверх, вниз, а также круговые движения, напоминая любопытных хомячков, бурундуков, енотов.

### ***Упражнение 10.***

Самые шустрые уже повывлезали из норок и шевелят своими хвостиками.

### ***Упражнение 11.***

Вытягивают шейки все выше и выше, оглядываясь по сторонам.

### ***Упражнение 12.***

Некоторые зверята забрались в речку умываться и раскачиваются на воде как лодочки.

### ***Упражнение 13.***

Даже старый березовый мосток через ручей – и тот делает упражнения, отжимается.

### ***Упражнение 14.***

А вот и рыбки-мелки, услышав скрип мостика, выпрыгнули из воды, пристав сначала на один плавничок, а затем на другой.

### ***Упражнение 15.***

А это кто так спинки прогибает? Да это же маленькие лисята.

### ***Упражнения 16-17.***

Чтобы научиться пролезать в узкие норки, нужно делать по утрам следующие упражнения.

### ***Упражнение 18.***

.Из-за кустов, шурша листьями, крадутся волчата – ведь они будущие охотники.

### ***Упражнение 19.***

Ну а мышки-топтыжки, те, наоборот, трещат сучьями на весь лес, рычат: «э-

зе-зе...» Топчутся на месте на четвереньках.

### **Упражнение 20.**

Посмотрите, дети, посмотрите! Даже прошлогодние сосновые пеньки, и те принялись наклоняться, поворачиваться.

### **Упражнение 21.**

А вот и веселые лягушата лапки разминают, одну выпрямляют, а другую сгибают.

### **Упражнение 22**

Они хотят научиться кататься на водном велосипеде.

### **Упражнение 23.**

Вы, дети, наверное, знаете, что начало всем рекам и морям дают роднички, т. е. фонтанчики, бьющие из-под земли. Вот и наш лесной ручеек веселый зажурчал, заклокотал – радуется солнцу.

### **Упражнение 24.**

Радуется новому дню, волны поднимает, брызги рассыпает.

Проснулся лес: растения и птицы, звери вода и земля – все радуется началу нового, мирного, долгого дня – и мы с вами малыши, благодарим Солнышко за его свет и тепло.

## **«Танец дельфинов».**

Звуки музыки переносит ваше воображение в экзотические, южные страны, на золотые песчаные пляжи Тихого океана, который неустанно катит свои пенистые волны и, разбивая их о берег, бросает на горячий песок пригоршни живительной влаги. Высокие пальмы мерно раскачиваются обдуваемые прохладным морским ветерком. А вот и уютная песчаная отмель – любимое место дельфинов, в которых мы сегодня с вами поиграем. Пока они лежат на своих круглых спинках и отдыхают, но как только проснутся, начнут играть- танцевать в теплых водах океана.

### **Упражнение 1.**

Вот дельфинята проснулись, стали вертеть головой в разные стороны и двигать «верхними плавниками» (руками).

Движения плавные, медленные: от плеча к локтям и кистям.

### **Упражнение 2.**

Потом дельфинчики зашевелили «нижними плавниками» (ногами) сначала двумя одновременно, затем сгибая и выпрямляя поочередно левую и правую ногу и, наконец, делая педалеобразные круговые движения обеими ногами в воздухе.

### **Упражнение 3.**

Легкая теплая волна всколыхнула наших дельфинят, и они с радостью со

спинки на животы, продолжая выполнять различные гребковые движения передними плавниками.

**Упражнение 4.** Вот некоторые из дельфинов стали повыше взмывать на волнах и всматриваться в даль. Что они там видят?

**Упражнение 5.**

Ах, да! Как же мы могли забыть – ведь неподалеку отсюда есть небольшой, но очень красивый и уютный островок, любимое место игр наших дельфинов! Все они дружно поплыли к своему островку.

**Упражнение 6.**

Дельфинчики знают дорогу и не собьются с пути. Они весело раскачиваются на волнах, как птицы-чайки, затем переварачиваются, как бревнышки, и «бултыхаться», как бочонки.

**Упражнение 7.**

Хоть и недалеко островок, но дельфины все же немного устали и снова перевернулись на спинки: теперь передние плавники отдыхают, а задние и хвостики поработают.

**Упражнения 8 –9.**

Уже виден чудесный островок, точнее, только верхушки высоких пальм, растущих на нем. Чтобы разглядеть остров получше, дельфинам приходится повыше взмывать над морскими волнами – то вверх, то вниз, прогибая спинки и работая всеми плавничками.

**Упражнение 10.**

А вот и островок! Здравствуй, здравствуй чудесная голубая лагуна! Дельфинчики выбирают мелководье и начинают резвиться-барахаться кто как может.

**Упражнения 11.- 12.**

Веселые шустрые обезьянки спустились с кокосовых пальм и стали показывать, что они умеют делать – все дети дружно выполняют «обезьяньи» упражнения.

**Упражнение 13..**

Увлечлись наши дельфинчики, заигрались, а солнышко тем времени все ниже и ниже скатывалась в океан. Стало вздыхать море – пора малышам возвращаться домой, на свою отмель, к папам и мамам. Дельфинчики прощаются с островом, обезьянкам, поворачивают и плывут в обратную сторону, снова и снова прощально взмахивая плавниками и оглядываясь.

**Упражнения 14, а, б.**

Однако не только дельфины любят свой океан – мир его огромен и разнообразен – кого тут только нет! Вот проскоками на морских коньках невидимые всадники.

***Упражнение 14, в.***

А вот распластались, как блин на сковороде, рыба камбала.

***Упражнение 15, а.***

А та Акула-Каракула темной молнией мелькнула в глубине.

***Упражнение 15, б.***

Медлительный кальмар выпятил свою грудку.

***Упражнение 15, в.***

Подводное течение раскачивает мохнатый коврик водорослей то в одну, то в другую сторону.

***Упражнение 16, а.***

Вот откуда-то пробирается между камешками крабик.

***Упражнение 16, б.***

А осьминог разминает все свои ножки, выставляя их поочередно в стороны.

***Упражнение 16, в.***

Подводный мир океана тоже радуется Солнышку, его ярким, теплым лучами, но скоро он зайдет за горизонт и океан погрузится во мрак. До свидания, Солнышко, до завтра, мы с нетерпением будем ждать прихода нового дня.

**«Волшебный замок».**

Разноцветные кубики раскладываются произвольно по периметру зала. Дети принимают позы лежа на спине рядом с кубиками, располагаясь также по периметру зала. Наша задача – построить за 10 минут в середине зала «волшебный замок» любой архитектуры. Звучит тихая медленная музыка – маленькие строители просыпаются и за дело принимаются.

***Упражнение 1.***

Сначала они захватывают кистями каждый по одному кирпичику и делают «потягуси».

***Упражнение 2.***

Затем, в этом же исходном положении лежа на спине правая нога заводится скрестно за левую и наоборот. Строители раскачиваться.

***Упражнение 3.***

Далее они поднимают свои кирпичики и показывают друг другу.

***Упражнение 4.***

Снова переходят из положение лежа на спине, из которого пытаются присесть, приближая локти к коленям.

***Упражнение 5.***

Никак не могут сдвинуться с места наши строители – пробуют по другому, «как каракатицы».

### ***Упражнение 6***

Ведь волшебный замок должен вырасти не где-нибудь, а на определенном месте, на острове (роль которого играет детский гимнастический обруч)..Вместе с педагогом малыши передвигаются по-пластунски, но на боку, сначала на левом, затем на правом, соответственно перекладывая кубики из одной руки в другую

### ***Упражнение 7.***

А теперь ползем, пробираемся на животиках по-пластунски.

### ***Упражнение 8.***

Если устали – развернемся и попробуем наоборот. Опираемся на локти предплечья, поочередно сгибаем ноги и отталкиваемся от опоры.

### ***Упражнения 9.-10.***

Возвращаться за следующим кубиком можно так.

### ***Упражнение 11.***

Взяв новый кубик-кирпичик, развернитесь на животе при помощи переступаний на 180 градусов, т. е. в противоположную сторону.

### ***Упражнение 12.***

Захватите кубик ногами (стопами) и , согнув туловище, положите его за голову.

### ***Упражнение 13.***

Далее повернитесь на животики и. Поджав к животу колено одной ноги, вытяните руки и положите кубик как можно дальше. Затем то же движение выполняется другой ногой.

### ***Упражнение 14.***

А теперь попробуем так – все принимают упор лежа . Толкая кубик перед собой, передвигаться впереди короткими переступаниями на кистях и стопах.

### ***Упражнение 15.***

Вот и остров, на котором мы строим замок, дети принимают позу сидя и кладут свои кубики на «строительную площадку». Стройматериалы доставлены – теперь осталось соорудить красивый замок: .Дети принимают позу на низких коленях и строят башни замка, - получилась нечто замечательное. Малыши поднимаются на высокие колени, протягивают руки к Солнцу, приглашая его посмотреть на их произведение и порадоваться их трудолюбию.

### **«Весеннее настроение».**

Звучит запись пения птиц. Затем включается медленная, волнующая музыка, на фоне которой звучат слова педагога(педагог вместе с детьми выполняет все упражнения):

С наступлением весны природа просыпается. Пригревает солнце.



Подул ласковый ветерок. Из набухших почек появляются листочки, стелется мягкая , сочная трава . Любуются своей красотой и первыми лучами солнца весенние цветы .

1 . « Спящий цветок « . И .п . лёжа на спине , сгруппироваться .

2 . « Цветок просыпается « . И .п . из группировки выпрямиться , руки поднять вверх .

Интересно стало цветочку , есть ли кто рядом ?

3 . « Любопытство «. И .п . из положения лёжа на спине поворачивать голову вправо – влево .

И увидел он вокруг зелёную , сочную траву , слегка шевелившуюся от дуновения весеннего ветерка .

4 . « Травушка –муравушка «. И .п.лёжа на спине волнообразные движения руками .

Дуновение ветра коснулось и зелёных листьев берёзы .

5. «Листочки из почки «. И.п. лёжа на животе ,руки вперёд ,прогнуться.

И вдруг ,услышав сладковатый запах берёзовой листвы ,муравьи поползли вверх по дереву друг за другом.

6. « Муравьи».И.п. стоя на низких четвереньках, ползание друг за другом.

На раскрывшийся цветок присела пчёлка-труженица.

7. «Пчёлка-труженица». И.п. стоя на средних четвереньках, подняться на высокие четвереньки.

Запахнул майский жук, пытаясь взлететь после спячки.

8. «Майский жук.» И.п.сидя спиной в круг подняться на задние четвереньки и раскачиваться вперёд –назад.

Пролетавшая мимо бабочка, словно смеясь над неуклюжим жуком, замахала своими крылышками.

9. «Бабочка-красавица «. И.п.сидя на полу , плавные движения руками и ногами.

Увидело весеннее солнышко резвящихся насекомых и решило пощекотать их своими лучами

10. «Лучики.» И.п. сидя, ноги врозь, упор руками сзади – различные маховые движения ногами.

Вдруг заметило солнышко нежный весенний цветок , который смотрел на него , улыбнулось , и цветок протянул к нему свои лепестки.

11. «Ласковый взгляд «. И.п. сидя на низких коленях – потянуться за руками вперёд- вверх и прогнуться назад.

Обрадовался цветочек, что солнышко заметило его, и стал подставлять ему свои щёчки-листочки.

12. «Щёчки- листочки «. И.п . стоя на высоких коленях топтание на месте,

руки имитируют движения листочков.

Паря высоко в небе , щебечут птицы.

13. «Птицы». И .п. стоя , слегка пружинить ногами , руки выполняют движения крыльев. Глядя на такую красоту, хочется собрать все цветы и подарить их всем людям на земле.

14. «Собирающие цветы ». И.п. отойдя назад , развести руки в стороны и сходясь в круг , плавно скрестив руки поднять их вверх и в стороны .

Собравшись вокруг цветов в весенний хоровод весело закружились бабочки , стрекозы , жуки , пчёлы и птицы , восхваляя весну .

15. «Весенний хоровод» .И .п. стоя в кругу , выполнять кружения с различными движениями рук .

### **«Звездочет»**

По углам зала предварительно устанавливаются шесты-подставки (высотой до 0.5 м.), применяемые в игре «Кольцеброс». По всей площадке зала равномерно раскладываются кольца (диаметром 10-15 см) – звезды. Пол зала теперь напоминает звездное небо. В середине зала, расположившись по кругу, в исходном положении лежа на спине замерли дети, они – «звездочеты». Их задача – собрать все «звездочки с неба» и сосчитать их.

Эту программу целесообразно сопровождать «восточной» медитационной музыкой.

Особенное внимание следует уделить развитию гибкости суставов и мышц, а также подвижности позвоночника.

#### ***Упражнения. 1-4.***

Эти упражнения напоминают легкое скольжение по глубокому ночному небу: движения выполняются лишь головой, руками и немного туловищем – дети как бы парят в невесомости.

#### ***Упражнения 5-8.***

Наконец россыпи звезд засияли ярко, и звездочетам пора приниматься за работу – собирать звезды с неба и складывать их в «уголках космоса», чтобы днем их не было видно.

#### ***Упражнения 9-12.***

Собирая «небесные жемчужина», звездочеты с удовольствием играют с ними.

#### ***Упражнение 13-16.***

Но вот край неба с востока начинает светлеть, дети звездочеты, чуть убаютают свои движения – ведь нужно еще многое успеть сделать.

#### ***Упражнения 17-19.***

Утренняя заря заливает небо – осталось убрать и спрятать несколько звезд,

осмотреться и с благодарностью встретить Солнышко!

### ***Упражнение 20.***

Здравствуй новый день.

Технология сбора колец – на усмотрение педагога.

### **«Солнечная дорожка».**

Предварительно на ковровом покрытии в зале раскладываются рядом обручи (в каждом ряду по три обруча): число рядов должно соответствовать количеству упражняющихся детей. Например, 8 рядов по три обруча в каждом. Обручи напоминают блики солнца на лазурной морской волне. Дети же играют роль солнечных лучиков (солнечных зайчиков), веселых жизнерадостных, игровых... Соответствующей должна быть и музыка: радостной, теплой, солнечной.

### ***Упражнения 1-4.***

На протяжении музыкальной композиции малыши должны изобразить постепенно возрастающую активность солнечных зайчиков, поупражняться в каждом обруче-солнышке, положить обруч на то место, где они находились первоначально. Сначала (в первом обруче) наши солнечные зайчики еще не проснулись, - солнышко только-только поднимается из-за горизонта.

### ***Упражнения 5-10.***

Далее небесное светило забирается все выше (второй обруч) на небосвод, и его лучи уже веселее и ярче играют на лазурных волнах.

### ***Упражнения 11-20.***

Солнце в зените (третий обруч): поднялся ветерок, все выше становятся волны, все активнее проявляет себя Солнце, все веселее, темпераментнее танец солнечных зайчиков.

Смешались стихии: солнце, ветер, море – это и есть звучание единой Жизни, ее гармонии.

Программу можно усложнить тем, что дети должны будут собрать все «солнышки» в одно место, умело перемещая первый и второй обручи к третьему. Особенное внимание следует обращать на пластику рук, их жестикуляцию и выразительность.

### **«Пробуждение предметов».**

Вокруг каждого лежащего на спине ребенка необходимо разложить четыре предмета (гимнастическую палку, скакалку, обруч, мяч). Малыш должен своими плавными прикосновениями к каждому из предметов, а также

упражнениями с ними последовательно «пробудить» их к жизни, к движению. В зависимости от подготовленности детей планируется и нагрузка.

Далее на примере упражнений с мячом проводится программа «пробуждения», которую можно взять за основу при работе с другими предметами. Педагог собирает у детей «ожившие» предметы и складывает их в отдельном месте. Таким образом, пространство для упражнений в зале постепенно увеличивается, что позволяет детям и педагогу выполнять все более амплитудные функциональные упражнения!

#### ***Упражнение 1.***

Держа мяч в руках, ребенок сам словно бы превращается в мяч и исполняет его роль. Первые движения пробуждения – «потягуси».

#### ***Упражнения 2-4.***

Раскачивания.

#### ***Упражнение 5.***

Тормошение.

#### ***Упражнение 6.***

Далее малыши пытаются поднять мячи с условных кроваток.

#### ***Упражнения 7-10.***

Покачать их.

#### ***Упражнения 11-15.***

А теперь и сами мячики «разошлись» – раззадоривают ребят, предлагают поиграть с ними. Ну вот, наконец, глазки у мячиков полностью открылись, и они увидели всю красоту окружающего мира предметов, красок, звуков!

И тогда улыбнулись мячики сами себе, другим мячикам, а также мальчикам и девочкам, которые так чудесно с ними играли.

### **«Обезьянки»**

В качестве музыкального сопровождения в данном случае предпочтителен аккомпанемент на фортепиано, аккордеоне или баяне. Основу программы «2пластик - шоу» составляет смешные действия маленьких, любопытных обезьянок, оставленных ненадолго мамой на полянке в джунглях...

Итак, от громкого пения птиц целая ватага веселых обезьянок проснулась, спустились с пальм на полянку, стащили с верху длинную толстую лиану и устроила с ней забаву. Я оказалась в это время неподалеку и с большим удовольствием наблюдала это представление.

#### ***Упражнение.1.***

Сначала обезьянки улеглись на землю и прямыми руками поднимали канат-лиану, клали ее под головой.

***Упражнение 2.***

Затем выжимали лиану.

***Упражнение 3.***

Далее то же самое они пробовали сделать одной рукой, сначала правой затем левой.

***Упражнение 4.***

Затем обезьянки легли на бок и стали раскачивать лиану из стороны в сторону. Упражнение повторяется на другом боку.

***Упражнение 5.***

Вот веселая команда улеглась на животики и делает «вытягуси».

***Упражнение 6.***

И патается закинуть лиану снова на дерево.

***Упражнение 7.***

Но у обезьянок ничего не получается, и они решили погреть на солнце свои пяточки.

***Упражнение 8.***

А затем покатаются на спинках.

***Упражнение 9.***

Ну, а теперь обезьянки покатались по лиане, как «бананчики»: со спины на живот и наоборот. Сначала в одну сторону затем в обратную.

***Упражнение 10.***

Шаловливым обезьянам вздумалось посушить лиану на ветерке, и они то поднимают ее задними лапами вверх, то опускают. И так повторяют несколько раз.

***Упражнение 11.***

Ой, что это? Передние лапки прилипли к лиане. Это она выделила специальный сок. Обезьянки пытаются «отклеиться» от лианы.

***Упражнения 12-13.***

Затем озорная команда решила позвать к себе на поляну птиц, чищобы вместе поиграть! Из исходного положения сидя по-турецки, а затем и стоя на задних четвереньках, дети предлагают птицам использовать лиану в качестве жердочки для сидения.

***Упражнение 14.***

Солнышко стало пригревать, и наши обезьянки принялись танцевать с лианой в положении на высоких четвереньках.

***Упражнение 15.***

А затем и с выпадами на правую и левую сторону.

### ***Упражнение 16.***

Тут неподалеку слышались мамины шаги, и малыши радостно вскинули передние лапки с лианой вверх, радуясь начала жаркого дня, яркому солнышку и приходу своей мамы.

### **«Эстафета»**

Дети располагаются в позе лежа на спине, головой – в произвольном направлении, на одинаковом расстоянии друг от друга, так чтобы можно было передать предмет. В одном из углов зала сложены 25-30 деревянных эстафетных палочек удобных для детей размеров.

Задание-игры состоит в том, чтобы каждая палочка обошла всех детей и «приземлилась» в отведенном месте в противоположном (по диагонали) углу зала. Способ передачи палочки партнерам может быть любой (как руками так и ногами), но в горизонтальных позах (лежа на спине, на животе на боку, стоя на четвереньках и т. д.- до самой вертикальной позы стоя на высоких коленях с поднятыми над головой руками...). С места сходить нельзя – можно лишь выполнять различные вращения вокруг своей оси. Педагог следит за порядком передачи эстафетной палочки, а также регулирует смену поз и положений от самых низких – с постепенной вертикализацией. Задача всех действий состоит в том, чтобы быстрее передать все эстафетные палочки из одного угла зала в другой, а в том, чтобы сделать это под музыку, эстетично, изящно, плавно, слитно! Все эстафетные действия должны быть красивыми, совпадающие с музыкой, рассчитанными по времени и в пространстве...

### ***Упражнение 1.***

Согласно первой авторской заповеди и правилами горизонтального пластического балета, первыми выполняются упражнения в положение лежа на спине.

### ***Упражнения 2-3.***

Затем на животе и на боку с активными действиями рук.

### ***Упражнения 4-6.***

Только потом в этих лежачих положениях подключаются действиями ногами.

### ***Упражнения 7-11.***

Положение сидя представляет широкие возможности для чередования поз из более низких – к более высоким.

### ***Упражнения 12-15.***

И, конечно же, самая широкая амплитуда движений достигается в позе на коленях, завершающей позе «пластик-шоу». Рука (с палочкой) устремляется

снизу – через стороны – вверх, и это – жест приветствия, жест победы, жест свершения!

### **«Среди пампасов»**

Программа интересна тем, что в отличие от других, здесь ведется работа не с предметами, а возле предметов, рядом с ними, вокруг них. Роль «растений» будут выполнять кегли, расставленные предварительно по всему залу примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. Их количеству должно быть равно количеству занимающихся детей.

Задача малышей – выполняя различные упражнения вокруг своих кеглей, не касаться их, не задевать, а тем более не сбивать. Каждый ребенок должен удерживать в поле зрения свою кеглю, чувствовать ее местонахождение и соотносить с ним свои движения. Самыми ловкими будет считаться те, кто изящно, под музыку выполнил различные упражнения в горизонтальных положениях, ни разу не сбив свою кеглю. Педагог показывает детям движения, которые они должны выполнять в соответствующей последовательностью.

#### ***Упражнения 1-3.***

Малыши лежат на спине, ногами к кеглям. Обыгрывается ситуация пробуждения (охотников, путешественников, геологов, зверят).

#### ***Упражнения 4-6.***

Имитируется изучение местности путем наблюдения.

#### ***Упражнение 7.***

В последующих упражнениях все внимание концентрируется на «растениях»: измеряем высоту.

#### ***Упражнение 8.***

Ищем плоды.

#### ***Упражнения 9-10.***

Охраняем от зверей и птиц.

#### ***Упражнение 11.***

Подрезаем засохшие, обломанные, больные ветки.

#### ***Упражнение 12.***

Вырываем сорняки и растения-паразиты.

#### ***Упражнение 13.***

Говорим волшебные слова, чтобы растение выросло большим и плодоносящим.

#### ***Упражнения 14-15.***

Танцуем возле своих растений, радуемся ими и благодарим Природу и Солнце за мудрость и красоту.

## Плантография по методу В.А. Ярлова – Яранцева

Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп позы естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись  $90^{\circ}$ ). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке (см. рис.).



Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

*Выявление нарушений осанки требует учета типичных*



возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно - половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

### **Упражнения для укрепления органов дыхания**

Дыхательные упражнения, которые можно использовать на занятиях физической культурой, во время гимнастики пробуждения:

#### **Упражнения для детей 2-4 лет**

##### **Воздушный шарик**

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

##### **Волна**

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

##### **Водолаз**

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

### **Часики**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

### **Вырасту большой**

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

### **Паровозик**

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

## **Упражнения для детей 5-7 лет**

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

### **Роза и одуванчик**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

### **Курочка**

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

### **Хомячок**

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

### **Ворона**

Ребенок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

### **Дракон**

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

### **Брось мячик**

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

### **Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания**

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

#### **Воздушный футбол**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

#### **Рисунок на окне**

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

#### **Снегопад**

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

#### **Бабочки**

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

#### **Я ветер**

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл

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 солдаты

Левой-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. Наклоняться 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. «Каша кипит» И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох,, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш»
11. «Партизаны» И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на»
12. «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»
13. «Гуси шипят» И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш»
14. «Ежик» И. П. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.
15. «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш»
16. «Дровосек» И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».

## **Комплексы самомассажа для детей**

### **Комплекс самомассажа кистей рук, пальцев и ладоней для детей**

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

**«Растирание ладоней»** — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

**«Браслетик»** — растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальчиком отдельно, что активизирует работу головного мозга.

**«Снятие перчатки»** — указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика.

Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Перед занятиями для концентрации внимания предложите детям помассировать «точку ума» — указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз — в одну сторону, 9 — в другую).

А по окончании какого-либо занятия предложите указательным пальцем помассировать кончик носа «точку веселья» (9 раз в одну сторону, 9 в другую).

### **Комплекс самомассажа ушей для детей**

**Аурикуломассаж** — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

Самомассажу обучают детей с 3-летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме.

**«Согревание ушек».** Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 с).

**«С днем рождения».** Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

**«Возьмем силы от земли».** Потягиваем мочку уха 7 — 10 раз.

**«Чебурашка».** Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7 — 10 с).

**«Слоник».** «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5 — 7 раз.

**«Наушники».** Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5 — 7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5 —

7 раз.

**«Насос».** Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7—10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

**«Козелок».** Находим козелок, при небольшом надавливании вращаем его вправо, а затем влево (7 — 10 с).

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

### **Комплексы упражнений для самомассажа для дошкольников**

Выбирая комплекс упражнений для самомассажа, не забудьте и о других частях тела. Предлагаемые далее комплексы самомассажа для дошкольников позволяют проводить работу по регуляции деятельности всех внутренних органов, укреплению иммунитета и нервной системы.

#### **Самомассаж «Петушок»**

- Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),
- Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки, живот),
- Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),
- Красим спину (поглаживать поясницу),
- Красим ножки (поглаживать ноги),
- Красим гребешок немножко (поглаживать голову).
- Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),
- Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево-вправо).

#### **Массаж спины «Суп»**

**Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину стоящего впереди.**

- Чики-чики-чики-ща!
- Вот капуста для борща (похлопывают ладонями по спине).
- Покрошу картошки, свеколки, морковки (постукивают ребрами ладоней),
- Полголовки лучку да зубок чесночку (поколачивают кулачками).
- Чики-чики-чики-чок (поглаживают ладонями) —
- И готов борщок!

#### **Комплекс самомассажа «Маленькие волшебники»**

#### **Потягивание «Лепим человечка»**



**1. На вдохе левой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а левой рукой — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Выдыхая и расслабляясь, ребенок произносит: «Ид-д-да-а-а».**

**2. На вдохе правой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а правой рукой — вверх, вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Далее на выдохе ребенок произносит «пин-гал-ла-а».**

**3. Обеим пятками ребенок тянется вперед по полу, а руками — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания и на выдохе ребенок медленно произносит «су-шум-м-м-на».**

#### **Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)**

**1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.**

**2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз, чуть глубже, словно палочкой проверяет готовность теста.**

#### **Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)**

**1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».**

**2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».**

**3. «Машина завелась» — ребенок нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».**

#### **Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»)**

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

**1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.**

**2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5 — 6 раз).**

**3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»),**

**4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7 — 8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки («Пусть ушки будут чистыми...»).**

**5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.**

#### **Массаж рук и ног**

Малыш «лепит» руки, ноги, ловим солнечного зайчика, птичку, качает малышку (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

#### **Самомассаж лица, головы и шеи для детей**

Самомассаж головы и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон малыша. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.
2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. **«Догонялки»** — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. **«Конкурс причесок»** — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

Самомассаж лица для детей позволяет улучшить работоспособность мимической мускулатуры, расслабить её и снизить уровень напряженности.

#### **«Лепим красивое лицо»**

1. **Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа** от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.
2. **Надавливает пальцами на переносицу**, середину бровей, делая вращательные движения по 5 — 6 раз по часовой и против часовой стрелки.
3. **С усилием надавливая**, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. **Мягко и нежно «лепит» глаза**, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. **Надавливая на крылья носа**, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

#### **Массаж шейных позвонков. Игра «Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

#### **Массаж шеи (сидя «по-турецки»)**

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — **«Лебедь», «Жираф»**.
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.
4. **«Лебединая шея»** — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любит ее, как в зеркале.



## Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Дата \_\_\_\_\_

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожник а», впалая, «кураяная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод
---	--	--	--	---	---	---	----------------------------------	---	---	-------

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы - нормальная осанка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно - незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) - выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

