

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 123 присмотра и оздоровления Центрального района
Санкт-Петербурга

Принято:
на педагогическом совете
Протокол №1 от _27.08.2020__

Утверждено:
Заведующая ГБДОУ №123 Е.Ю.Захарина
Приказ №_245_ от _28.08.20

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

«СпортМикс»

Возраст детей: от 3 до 7 лет

Срок реализации программы:

октябрь - май

Автор дополнительной образовательной программы:
педагог дополнительного образования:
Овчинникова Мария Михайловна

г. Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Работа с детьми дошкольного возраста от 3-х до 7 лет.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «СпортМикс» ,
программа для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

Актуальность:

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Цель программы – укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Основные задачи:

Развивающие

Развивать и укреплять все мышечные группы.

Повышать функциональные возможности организма.

Улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость.

Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Обучающие

Формировать двигательные умения и навыки.

Обучения основным терминам ОРУ и хореографии.

Воспитательные

Развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни. Воспитание трудолюбия, аккуратности, терпения

Повышать интерес к физической культуре.

Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы:

дети от 3 до 5 лет – 1 год,

дети от 5 до 7 лет – 1 год.

Цикл занятий рассчитан на 8 месяцев, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Наполняемость 1 группы не более 6 человек.

Формы организации обучающихся:

- индивидуально- групповые занятия,
- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения,

в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
- демонстрация,

Основные принципы занятий:

- **-Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.
- **-Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами : «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.
- **- Принцип доступности** реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к

выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

- - **Принцип наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Структура организации занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Ожидаемый результат: Освоят основные термины хореографии, основы гимнастики, танцевальных стилей;

Отработают практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат;

Получат знание «базы» основных технических элементов танца и гимнастики;

Овладеют специальными знаниями, необходимыми для успешной деятельности в данном виде спорта

Отработают умение самостоятельно выбирать тактику выполнения упражнений и реализовывать ее;

Отразится обладание чувством ответственности и товарищества ;

Показательные выступления, отчетные концерты, творческие отчеты с изученными комплексами упражнений, открытые занятия;

Умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку;

Формирование правильной осанки, походки;

Развитие координации движений и моторных функций;

Развитие представлений о здоровом образе жизни;
Восприятие здорового образа жизни как ценность;

**Ожидаемый результат освоения программы для младшего дошкольного
возраста (3-5 лет):**

- Повторения за танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок с использованием основных движений в танцевальном номере;
- есть представление о ОРУ и как правильно их выполнять.
- овладение техникой построения, шага.
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение выполнять хореографические движения по возрасту;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- появляется интерес к занятиям физической культурой;
- есть представление о здоровом образе жизни
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей

**Ожидаемый результат освоения программы для старшего дошкольного
возраста (5-7 лет):**

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Формы подведения итогов

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов:

1. Промежуточный контроль:

- ✓ Дни открытых дверей для родителей и педагогов.

2. Итоговый контроль

Показательные выступления,
Творческие отчеты с изученными комплексами упражнений,
открытые занятия.
Тестирование в рамках мониторинга ДООП

Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесаэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат. **Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90'.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «СпортМикс»

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения освоение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СпортМикс»; периодов организации мониторинговых исследований по оценке качества реализации программы.

1.2. Учебный план формируется в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО).

1.3. Учебный план является частью ДООП «СпортМикс», реализуемой в группах общеразвивающей направленности разрабатываемой образовательным учреждением самостоятельно в соответствии с ФГОС ДО. Учебный план ДООП «СпортМикс» обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждённого постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26.

Дополнительные общеразвивающие занятия начинают реализовываться с 1 октября (в сентябре малыши адаптируются к новой социальной роли, к детскому учреждению, также идет оформление необходимых документов для реализации платных дополнительных услуг). Срок окончания занятий 31 мая.

Таким образом устанавливается следующий срок освоения дополнительной образовательной программы для каждой возрастной группы детей: 8 месяцев.

Распределение объема нагрузки по ДООП «СпортМикс» (трудоемкость)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	Октябрь	1	4	
2	Ноябрь	1	4	
3	Декабрь	1	4	
4	Январь	1	4	
5	Февраль	1	4	
6	Март	1	4	
7	Апрель	1	4	
8	Май	1	4	
Итого в год				32

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая деятельность по реализации данной программы может осуществляться только во второй половине дня.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СпортМикс»**

№	Содержание		
1.	Режим работы ДОУ		7.00-19.00
2.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года	01 октября
		Окончание учебного года	31 мая
3.	Количество недель в учебном году (продолжительность учебного года)	35 недель	
4.	Перечень проводимых мероприятий для воспитанников		
	Младший дошкольный возраст (3-5)		Старший дошкольный возраст (5-7)
Октябрь	Начальный мониторинг знаний и умений		
Декабрь			
Январь	Промежуточный контроль		
Март	«Наши достижения»		
Апрель	Дни открытых дверей		
Май	Итоговый контроль		
5.	Сроки проведения мониторинга	01.10.-15.10. – начальный мониторинг знаний и умений 12.01.-31.01. – промежуточный контроль 13.05.-24.05. - итоговый контроль	
6.	Праздничные дни	4 ноября – День народного единства 01.01-9.01. – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1,2 мая – Праздник Весны и труда 9 мая – День Победы	
7.	Приемные часы	Руководитель ДООПУ Захарина Е.Ю.	Первый вторник месяца с 17.00 до 18.00
		Организатор ДООПУ Межалс Е.А.	Среда с 13.00 до 14.00
		Исполнитель ДООП Овчинникова М.М	Вторник 17.00-18.00

		Медсестра (1 пл)	Понедельник с 9.00 до 10.00
		Медсестра (2 пл)	Четверг с 9.00 до 10.00

Планирование деятельности по ДООП

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Месяц- Октябрь

Занятие 1

Тема: «Вводное занятие».

Знакомство с детьми.

-Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.

Аэробика для малышей

Разминка, игры со спортивным инвентарем.

Дорожка с препятствием

« Целый час мы занимались».

-Развитие координации движений.

Упражнения на мяче «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника. (Приложение 4,5 №1).

Занятие 2.

Аэробика, знакомства с детьми.

-Развитие мелкой моторики , знакомство с предметами.

Дорожка с препятствием

-развитие выносливости малыша.

Упражнения на мяче «Ножками топ топ».(Приложение 4,5 №2).

Занятие 3

Моторика.

Танцы на устойчивость.

Дорожка с препятствием.

Усложнение упражнений.

Упражнение: малыш на мяче. (Приложения 4,5 №3)

Занятие 4

Моторика.

Коробка с

мячиками.

-Развитие тактильных ощущений.

Аэробика для малышей.

Понятие «большой» и «маленький».

Дорожка с препятствием.

Упражнение на мяче. Прыгаем.(Приложения 4,5 №4).

Месяц -Ноябрь

Занятие 1

Повторение за педагогом.

«Игра с мячиком».

Беби

-

йога с родителями.

(Кошечка, кобра).

Дорожка с препятствием.

Упражнения кувырки.

Упражнения на мяче.

Упражнение на животике.

Укрепление брюшного пресса. (Приложение 4,5 №5).

Занятие 2

Повторение мелкой моторики.

Упражнения на перекладывания предметов.

Дорожка с препятствием.

Укрепление мышечной сил,

развитие координации.

Упражнения на мяче.

Покачивания малыша из стороны

в сторону. (Приложение 4,5 №6)

Занятие 3

Перекладывание предметов

«Гимнастика для

пальчиков».

- Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.

Танцевальные игры

.Дорожка с препятствием

« Целый час мы занимались».

-Развитие координации движений.

Упражнения на мяче:

-укрепление спинки.(Приложение 4,5 №7).

Занятие 4

-Развитие мелкой моторики.

-Развитие, точность движений обеих рук.

Физические упражнения

« Попрыгаем, побегаем».

Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.Визуальные упражнения « Целый час мы занимались».

Повторение движений, хлопков.

Хлопки в ладоши

« Что мы любим: хлопать, кружиться, топать».

-Развитие гибкости верхних конечностей части тела. (Приложение 4,5 №8)

Месяц -Декабрь

.

Занятие 1

Сортировка предметов

- Развитие мозга, мышления.

Упражнение с мячиком.

- Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми.

Дорожка с препятствием.

Усложнение движений.

Упражнения на мяче. (Приложение 4,5 №9).

Занятие 2

Моторика.

«Птицы зимой».

Дорожка с препятствием.

Упражнения кувырки, бег.

Массаж ежиками в виде игры. (Приложение 4,5 №10)

Занятие 3

Фитнес.

«Гимнастика». (Приложение 4,5 №11)

Занятие 4

Кубики.

Складывание из них домик.

Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений. (Приложение 4,5 №12).

Месяц - Январь

Занятие 1

Массаж ежиками.

Перекладывание в домик.

Фитнес.

Дорожка с препятствием.

Упражнения кувырки

Упражнения на мячах,

перекатывание мячей. (Приложение 4,5 №12).

Занятие 2

Физические упражнения

-« Мы ногами топ топ топ»,

мы руками хлоп-хлоп.

Дорожка с препятствием. (Приложение 4,5 №13).

Занятие 3

Упражнения

«Хлопки стопами». Укрепление свода стопы.

Упражнения

«Хлопки в ладоши». Скрещивание рук,

обнимаем себя и отпускаем.

Упражнения на координацию. (Приложение 4,5 № 14).

Занятие 4

Фитнес

. Упражнения на растяжку.

Массаж ежиками

-«Ножки, ручки». Для циркуляции

крови, тактильная чувствительность. (Приложение 4,5 № 15).

Месяц - Февраль

Занятие 1

Развитие, точность движений обеих рук.

«Побежали танцевать».

Дорожка с препятствием.

Игры с маленькими мячиками. (Приложение 4,5 №16).

Занятие 2

Аэробика для малышей

«Танцы ».

Разучивание танцевальных шагов и движений. (Приложение 4,5 № 17).

Занятие 3

Игры с предметами

«Наши пальчики».

Упражнения

на устойчивость малыша.

Одинаковые и разные (цвет, размер).

Дорожка с препятствием. (Приложение 4,5 №18).

Занятие 4

Фитнес

. Визуальные упражнения.

«Упражнения на мяче». Улучшение равновесия(Приложение 4,5 №19).

Месяц - Март

Занятие 1

Фитнес.

Импровизация для малышей.

«Упражнения на мяче». (Приложение 4,5 № 20).

Занятие 2

Фитнес.

Дорожка с препятствием

« Мы идем». Концентрация

внимания. (Приложение 4,5 № 21).

Занятие 3

«Визуальные упражнения»

для малышей и взрослых.

Разработка внимания.

Игры с ежиками. (Приложение 4,5 №22).

Занятие 4

«Упражнения на мяче»

На животике, на спинке.

Укрепление мышц.

Дорожка с препятствием. (Приложение 4,5 №23).

Месяц -апрель

Занятие 1

Ритмические движения под музыку

-

«Ты похлопай
вместе с нами».

Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память,
внимания. Упражнения на мяче,
массаж с ежиками. (Приложение 4,5 №24).

Занятие 2

«Побежали танцевать».

«Импровизация».

Расслабление тела, мышц.

Изображение различных животных. (Приложение 4,5 №25).

Занятие 3

Фитнес.

Упражнения на мячах.

Укрепление связок. (Приложение 4,5 №26).

Занятие 4

«Упражнения на мячах»

Укрепления сил и гибкость

позвоночника малыша. (Приложение 4,5 №27).

Месяц -Май

Занятие 1

Повторение за педагогом.

«Игра с мячиком».

(Кошечка, кобра).

Дорожка с препятствием.

Упражнения кувырки.

Упражнения на мяче.

Упражнение на животике.

Укрепление брюшного пресса. (Приложение 4,5 №28)

Занятие 2

Повторение мелкой моторики.

Упражнения на переключивания предметов.

Дорожка с препятствием.

Укрепление мышечной сил,
развитие координации.

Упражнения на мяче.

Покачивания малыша из стороны
в сторону. (Приложение 4,5 №29)

Занятие 3

Перекладывание предметов

«Гимнастика для

пальчиков».

-Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.

Танцевальные игры

Дорожка с препятствием

« Целый час мы занимались».

-Развитие координации движений.

Упражнения на мяче:

-укрепление спинки. (Приложение 4,5 №30).

Занятие 4

-Развитие мелкой моторики.

Развитие, точность

движений обеих рук.

Физические упражнения(Приложение 4,5 №31).

-

Планирование деятельности по ДООП

Старший дошкольный возраст (4-7 лет)

Недели	ОРУ	Занятия на тренажёрах	Креативная гимнастика	Игровой массаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра	Цель
Октябрь						
Приложение №2		Приложение №3	Приложение №4	Приложение №5, Приложение №6	Приложение №6	
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Вспомним лето» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гирь детские», «Степ»,	<u>1.Творческая игра</u> «Повтори за мной»	<u>1.Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>1,Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы»	-развитие быстроты движений; - развивать ловкость, быстроту - Научить «вдыхать» и «выдыхать» -Развивать моторно-слуховую

		скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.				память
2 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс</u> «Вспом ним лето» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>2.Музыкаль-</u> <u>но-творчес-</u> <u>кая игра</u> «Мы осенние листочки»	<u>1.Игрово</u> <u>й массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>2.Ды</u> <u>хател</u> <u>ьное</u> <u>упра</u> <u>жен</u> <u>ие</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет»	- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - формировани е мотивации к творческому самовыражен ию в процессе коллективной деятельности.
3 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс</u> «Волше бные хлопки » Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса ,массажны	<u>3.Психог</u> <u>и</u> <u>мнастиче</u> <u>ский</u> <u>эюд</u> «Царева Лягушка» .	<u>2.Игрово</u> <u>й массаж</u> «Похлоп аем ладошка ми по ручкам немножк о» <u>3.Дыхате</u> <u>льное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Подним аем выше груз»	«Собери мячи»	- профилактика плоскостопия ; - ловкость, быстроту движений. - развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -вызвать эмоциональн ый интерес.

		й коврик.				
4 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс</u> «Волше бные хлопки » Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса . «Здоровья» .	<u>4.Релаксацио</u> <u>нное</u> <u>упражнение</u> «Шишки»	<u>2.Игрово</u> <u>й массаж</u> «Похлоп аем ладошка ми по ручкам немножк о»	«Мы весёлые ребята»	-упражнять в введении мяча как правой, так и левой рукой - развивать ловкость в ходьбе между предметами. - развивать выносливость , силу
Ноябрь						
1 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс</u> : «Русски е богатыр и». Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол,	<u>5.Творческая</u> <u>игра</u> «Поздняя осень»	<u>4.Дыхате</u> <u>льное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Великан и карлик».	«Колдун »	-упражнять в сохранении равновесия; - развитие ловкости, быстроты движений. - Развивать чувство ритма, темпа и воображения

		диск «Здоровья», скамья для пресса				
2 нед еля	<u>Комплексы</u> : «Русские богатыри». Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>6.Сказкотерапия</u> «Колобок»	<u>5.Дыхательные упражнения</u> «Дыхание», «Губы трубкой» . <u>3.Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Вороны и гнёзда»	-упражнять в прыжках на 2 ногах на месте, развивать прыгучесть. -укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.
3 нед еля	<u>Комплексы</u> «Зверобика» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>7.Релаксационное упражнение</u> «Холодно— жарко»	<u>3.Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Ловишки с ленточками»	- развивать ловкость, быстроту движений.
4 нед еля	<u>Комплексы</u>	Круговая тренировка	<u>8.Релаксационное</u>	<u>4.Игровое</u>	«Дискотека с	-развивать чувство

ея	«Зверобика» Приложение №2	. Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>упражнение</u> «Солнышко и тучка»	<u>самомассаж</u> «Как на пишущей машинке »	фитболом»	ритма; -укреплять разные группы мышц.
-----------	------------------------------	--	---	---	-----------	--

Декабрь

1 нед ея	<u>Комплексы:</u> «Новогодние игрушки» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>9.Творческая игра:</u> «Зимний лес»	<u>4.Игровой самомассаж</u> «Как на пишущей машинке »	«Хитрая лиса»	- упражнять в беге с увертыванием
-------------------------	--	--	---	---	---------------	-----------------------------------

2 нед ея	<u>Комплексы:</u> «Новогодние игрушки» Приложение	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые	<u>10.Релаксационное упражнение</u> «Спящий котенок»	<u>6.Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Салки с мячом»	- тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, - активизировать
-------------------------	---	--	---	--	-----------------	---

	№2	ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .				центральную нервную систему -улучшить настроение.
3 нед еля	<u>Компле кс:</u> «Закаля йся, если хочешь быть здоров! » Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>11.Психогим настический этюд «Тише»</u>	<u>7.Дыхате льное упражне ние «Пловец кролем».</u>	«Рыбаки и рыбки»	- развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
4 нед еля	<u>Компле кс:</u> «Закаля йся, если хочешь быть здоров! » Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск	<u>12.Релаксаци он-ное упражнение «Драгоценно сть»</u>	<u>5.Самома ссаж ног «Скатаем снежок» 8.Дыхате льное упражне ние «Погрее мся»</u>	«Эстафет а с обручами »	- упражнять в прыжках. -- развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость

		«Здоровья» , скамья для пресса				
Открытое занятие для родителей «Весёлые соревнования»						
Январь						
1 нед еля	<u>Компле кс:</u> «Пингв ины» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .Приседан ия с мячом.	<u>13.Психогим настический этюд</u> «Лисичка подслушивае т»	<u>9.Дыхате льное упражне ние</u> «Вырасте м большим и»	«Мороз - Красный нос»	-развивать силу ног -упражнять в приседаниях
2 нед еля	<u>Компле кс:</u> «Пингв ины» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса	<u>14.Упражнен ие на</u> <u>релаксацию</u> «Бабочка»	<u>10.Дыхат ельное упражне ние</u> «Семафо р».	«Хитрая лиса»	-развивать силу мышц рук -развивать координацию

		. Упр. «Ферби»				
3 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Весёл ый ёжик» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса . Ходьба по мостку .	<u>15. Творческа</u> <u>я игра</u> «Весёлые зверята»	<u>6. Упраж</u> <u>нения с</u> <u>массажи</u> <u>ыми</u> <u>мячами</u> «В лес за елкой мы пойдем» » <u>11. Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Роза распуска ется»	«Салки с мячом»	-развивать равновесие - развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость -укреплять мышцы спины.
Февраль						
1 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Гантел и» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса . Броски в цель.	<u>16. Психогим</u> <u>настический</u> <u>этюд «Винт».</u>	<u>12. Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Сердит ый ёжик»	«Стоп, хлоп, раз!»	- развивать ловкость и глазомер; - развивать меткость,
2 нед	<u>Компле</u> <u>кс:</u>	Круговая тренировка	<u>17. Упражнен</u> <u>ие на</u>	<u>13. Дыхат</u> <u>ельное</u>	«Найди себе	развивать физические

ея	«Гантели» Приложение №2	. Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>релаксацию</u> «Качели».	<u>упражнения</u> «Лес шумит»	пару»	качества: силу, выносливость , гибкость -
3 нед ея	<u>Комплекс:</u> «Солдаты» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	18. <u>Этюд</u> «Жадный пес»	7. <u>Игровые</u> <u>самомассаж</u> «Поиграем с ушками»	«Волк в рву»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
4 нед ея	<u>Комплекс:</u> «Солдаты» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги),	19. <u>Упражнения</u> <u>на релаксацию</u> «Лентяи»	14. <u>Дыхательное</u> <u>упражнение</u> «Травушка колышется»	«Самолёты»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость

		«Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.				
Март						
1 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «В ритме самбо» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса . Упр. «Ферби»	<u>20.</u> <u>Упражнение</u> <u>на</u> <u>релаксацию</u> «Муравей»	<u>15. Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Понюха ем цветы»	«Мяч капитану»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -развивать координацию - формировани е углубленного вдоха
2 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «В ритме самбо» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка,	<u>21. Творческа</u> <u>я</u> _____ <u>игра</u> «Покажи цифру»	<u>16. Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Косарь»	«Быстро возьми!»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость

		фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .				
3 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Мишк а Гуми Бер» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>22.Этюд</u> ««Три характера»»	<u>17.Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Жук»	«Птицел ов»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
4 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Мишк а Гуми Бер» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>23.Психологи</u> <u>ческий этюд</u> «Фея сна»	<u>18.Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Хлопуш ка»	«Успей выбежать »	- развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость -развивать координацию

Апрель						
1 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Руки вверх!» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>24.Упражнен</u> <u>ие</u> <u>на</u> <u>релаксацию</u> «Пчелка»	<u>19.Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Подним аем выше груз»	«Воробь и и вороны»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
2 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Руки вверх!» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>25.Сказкотер</u> <u>апия</u> «Репка»	<u>8.Самома</u> <u>ссаж</u> «Поиграе м ручками»	«Разверн и круг»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
3 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Весёл ые мартыш ки»	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте	<u>26.Творческа</u> <u>я</u> <u>игра</u> «Обезьянки»	<u>9.Самома</u> <u>ссаж</u> «Поиграе м ножками »	«Ракета»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость

	Приложение №2	(высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.				
4 неделя	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>27.Упражнения на релаксацию</u> «Качели».	<u>20.Дыхательные упражнения</u> «Насос»	«Смешные обезьянки»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
Май						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев» Приложение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ»,	<u>28.Релаксационное упражнение</u> «Водопад»	<u>21.Дыхательные упражнения</u> «Губы трубкой»	«Третий лишний»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость

		скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.				
2 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Тусов ка зайцев» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>29. Психогим</u> <u>настический</u> <u>этюд «Тише»</u>	<u>22. Дыхат</u> <u>ельное</u> <u>упражне</u> <u>ние</u> «Пускае м мыльные пузыри».	«Караси и щуки»	развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость
3 нед еля	<u>Компле</u> <u>кс:</u> «Ковбо йская» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажёры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	<u>30. Творческа</u> <u>я игра</u> «Спортсмены »	<u>11. Самом</u> <u>ассаж</u> «Божья коровка»	«Перелёт птиц»	-развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость -

4 нед еля	Компле кс: «Ковбо йская» Прилож ение №2	Круговая тренировка . Тренажеры : бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья» , скамья для пресса .	31.Релаксаци онное упражнение «Радуга»	23.Дыхат ельное упражне ние «Каша кипит».	«Наездни ки»	-развивать физические качества: силу, выносливость , гибкость - ловкость, быстроту движений.

Материальное обеспечение программы

Оборудование: отдельное помещение для занятий, стеллажи для хранения инвентаря, ковровое покрытие, скамейка, шведская стенка, музыкальная колонка.

- Инструменты и приспособления: CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи разных размеров, гимнастические обручи большие и маленькие, скакалки, кегли, кубики, маты, гимнастические палки, фитболы, коврики, набивные мячи, тренажеры различного вида, Дорожка здоровья, диски здоровья.

Методическое обеспечение программы

Тема№1: Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности
Форма занятий. Беседа

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный Приемы: показ фотографий, дипломов, видеоматериалов; показ иллюстраций; показ педагога.

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: зеркала.

Методические материалы: фотографии, дипломы, пособия «Аэробика». Начальный курс», «Фитнес» и «Школа танца».

Формы подведения итогов. Обсуждение

Тема№2. Общая физическая подготовка

Форма занятий. Практическое занятие, беседа, занятие игра, диагностическое занятие

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный

Приемы: показ педагога, объяснение, прослушивание музыкальных произведений, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование, музыкальный центр, зеркала, скакалка. Методические материалы: Пособия по общей физической подготовке

Формы подведения итогов.

Обсуждение, тестовое задание, карта наблюдения, анкетирование, диагностика.

Тема№3. Классическая аэробика

Форма занятий. Беседа, практическое занятие, открытое занятие, репетиция, диагностическое занятие.

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала. Методические материалы: пособия «Фитнес», «Хореография» и «Азбука классического танца».

Формы подведения итогов.

Обсуждение, тестовое задание, анализ открытого занятия, карта наблюдения анкетирование, диагностика

Тема№4. Изучение разнообразных танцевальных стилей

Форма занятий. Беседа, практическое занятие, занятие игра, концерт (теория), концерт (практика), праздник, репетиция

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительноиллюстративный, метод погружения

Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение,

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала, костюмы, танцевальная обувь.

Методические материалы: видеозаписи выступлений занятий по «Спортивным танцам».

Формы подведения итогов. Обсуждение, анализ участия в праздниках

Тема №5. Стретчинг (растяжка).

Форма занятий. Беседа, практическое занятие,

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно - иллюстративный
Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, просмотр видеоматериалов и иллюстраций, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала, коврик, стул.

Методические материалы: Видеозаписи по «хореографии», «художественной гимнастике»

Формы подведения итогов. Обсуждение, анализ участия в праздниках, тестовое задание, карта наблюдения.

Тема №6. Подготовка к конкурсам, выступлениям, фестивалям

Форма занятий. Беседа, диагностическое занятие

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный

Приемы: показ педагога, повторение, закрепление материала.

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: зеркала, музыкальный центр, скакалка

Методические материалы: Видеозаписи различного стиля танцев.

Формы подведения итогов: анализ участия в конкурсах, праздниках, фестивалях, смотрах, дневники успешности, обсуждение

Список литературы:

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.

Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.

3. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. – М. 1974.
4. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И., Желобкова Е.Ф. - М. 2010.
5. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003 Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград.2
6. . Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2005.
7. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2001
8. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2002.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2001.
10. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: 1999.
11. Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.-М.: 2005.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
13. Ростова В.А., Ступкина М.О. Учебное пособие: «Аэробика».- Санкт-Петербург, 2003
14. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2002.
15. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 1999
16. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004.
17. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». — СПб., 2007.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2007
20. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. — 2009. - № 4. - С. 6.

Приложение №2

Комплекс «Вспомним лето»

«НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы. 8-10раз 2 «СОЛНЫШКО ВЗОШЛО» И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотрели на руки; 4-и.п. 8-10раз 3 «ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ» И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз; 8-10раз 4 «СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ» И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем) 6-8раз 5 «ПОДСОЛНУХ» И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п. 8-10раз 6 «КОЛОКОЛЬЧИК» И.П.; ноги вместе, руки на поясе. Полуприседание, наклон головы вправо (влево) «динь-дон» 8-10раз 7 «КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ» И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить спину, голова вниз. 2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу» 4-6раз 8 «ЖУКИ» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-круговые движения ног (медленно-быстро) 2-отдых. 3-круговые движения ног (быстро - медленно) 4-6раз 9 «ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ» Прыжки на двух ногах.

Комплекс «Волшебные хлопки» (НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотреть на руки – вдох; 4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз) 8-10раз 2 И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову 1-поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху; 3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху; 2,4-и.п. (5-7 раз) 8-10раз 3 И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади. 1-подтянуть ноги к груди; 2-голову наклонить к ногам - выдох; 3-голову поднять - вдох; 4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз) 8-10раз 4 И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за голову, спина прямая; 1-наклон вперед; 2-коснуться руками носков - выдох; 3-выпрямиться - вдох; 4-руки за голову;(5-6 раз) 6-8раз 5 И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1-присесть; 2-отвести руки назад; 3-спрыгнуть со скамейки на пол; 4-руки вперед;(6-8 раз) Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в исходное положение. 8-10раз 6 И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-встать па носочки, посмотреть на руки; 3-опуститься с носочков; 4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;

Комплекс:

«Русские богатыри». (С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ)

И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 1-руки вверх - хлопок; 2-руки в стороны, ладони вниз; 8-10раз 2 И.П.: стойка, руки на поясе: 1-наклон вперед; 2-и.п.; 3-

наклон назад; 4- и.п.; 6-8 раз 3 И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево; 4-и.п.; 8-10раз 4 И.П.: лежа на спине, руки вверх: -поднять ноги вверх; -принять и.п.; (ноги не сгибать носки оттянуть) 4-6 раз 5 И.П.: упор руками, лежа на животе: 1-2-прогнуться (голову отвести назад); 3-4-принять и.п.;(4-5 раз) (прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад); 8-10раз 6 И.П.: о.с, руки на поясе: 1-2-присесть, руки вперед; 3-4- принять и. п.;(4-5 раз) При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо. 8-10раз

Комплекс :

«Зверобика» (С МЯЧАМИ)

«Круговорот» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево); 8-10раз 2 «Подтянись» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-руки перед собой; 2-руки над головой; 3-встать на носочки, посмотреть на мяч; 4-и.п.; 6-8 раз 3 «Вперед-назад» И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): круговые движения кисти вперед – назад 8-10раз 4 «Повороты с мячом» И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): 1,3-поворот вправо, влево; 2,4-и.п.; 8-10 раз 5 «Наклоны» И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед (положить мяч на пол); 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.; 8-10раз 6 «Поднимись» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями; 1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.; 4-6раз 7 «Поскачи» И.П.: о.с., руки с мячом перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх; 2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой; (8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте. 8 «Прокати мяч» И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая; 1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя; 2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;

Комплекс:

«Новогодние игрушки» (с мешочком)

«Круговорот» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево); 8-10раз 2 «Переложи мешочек» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-руки в стороны; 2-руки перед собой передать мешочек в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п.; 6-8 раз 3 «Наклоны» И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед, передать мешочек в левую руку; 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.; 8-10раз 4 «Мешочек под коленом» И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая; Высокое поднимание колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку; 8-10 раз 5 «Приседание» И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове; Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью; 8-10раз 6 «Волна» И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове; 1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п. 4-6раз 7 «Лодочка» И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди; Прогнуться. 4-6раз 8 «Поскачи» И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой: 1-прыжок, ноги

широкой дорожкой, руки вверх - хлопок; 2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс:

«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» (с кубиками)

«МАЯТНИК» И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками за спиной.

Круговые движения головой. 8-10раз 2 «ВВЕРХ – ВНИЗ» И.П.: ноги на ш.п., руки с кубиками вдоль тела. 1-лев.рука к плечу, 2- пр. рука к плечу, 3-лев.рука вверх, 4- пр.рука вверх. 6-8 раз 3 «ПОЕХАЛИ» И.П.: ноги на ш.п., руки у пояса, Наклоны вправо (влево) скользя кубиком вниз по ноге. 8-10раз 4 «ПОСТУЧИ» .П.: ноги вместе, руки опущены. 1-руки перед собой 2-присесть 3-постучать куб.по полу 4- и.п. 4-браз 5 «ПОЛОЖИ КУБИК» И.П.: сед, скрестив ноги, кубики перед собой. 1-взять кубик, 2-поверн. влево, положить кубик, 3- и.п. 4-браз 6 «ПОТЯНИСЬ» И.П.: лежа на животе, кубик в руках, руки вытянуты вперед. Поднимание рук и ног одновременно. 4раза 7 Прыжки на двух ногах.

Комплекс:

«Пингвины»

«Динь-динь» И.п.-о.с., руки на поясе. 1-пружинка, наклон головы вправо. 2- пружинка, наклон головы влево. 8-10раз 2 «Группировка» И.п.-о.с., руки на поясе. 1-наклон головы вперед, локти вперед. 2-наклон головы назад, локти назад. 8-10 раз 3 «Потанцуем» И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 1,3-шаг вправо/влево, руки в стороны (руки вверх) 2,4-и.п. 8-10раз 4 «Наклоны» И.П.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3-наклон вперед/назад 2,4-и.п. 4-6 раз 5 «Квадрат пяточки» И.п.- о.с., руки на поясе 1-шаг правой ногой вперед на пяточку 2-шаг левой 3-правой назад; 4-левой назад. 4 квадрата 6 «Перекаты» И.п.-сед на правой ноге, левая в стороне прямая, руки в замке (на коленях). 1-перекат вправо; 2-и.п. 3-перекат влево; 4-и.п. По 4 раза в каждую сторону 7 «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки впереди прямые. Прогнуться, руки и ноги прямые вверх 8 «Релаксация» И.п.- лежа на спине показать крылья бабочки 9 Прыжки на одной ноге.

Комплекс:

«Весёлый ёжик» (с гимнастическими палками)

«КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» И.п.-о.с., руки с палкой за спиной. 8-10раз 2 «ПОТЯНИСЬ» И.п.—о.с., руки с палкой опущены. 1-руки вверх,2-пр.нога назад,3-посмотр.на палку, 4-и.п. 6-8 раз 3 «НАКЛОНЫ» И.п.-поги на ш.п., руки с палкой за спиной. 1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад 8-10раз 4 «ПОВОРОТЫ» И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами. 8-10 раз 5 «ПРИСЕДАНИЯ» И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены. 8-10раз 6 «ПОДНИМИ ПАЛКУ» И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол. 4-браз 7 «КАЧАЛКА» И.П. –сед на полу, палка под коленями 4-браз 8 ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за палкой 8-10раз

Комплекс:

«Гантели» (со шнурками)

ПОДТЯНИСЬ» И.П. – О.С., руки с веревкой опущены. 1-поднять вер.над головой, 2-посмотреть на вер., встать на носочки, 3-опуститься с носочков, 4- опустить руки. 8-10раз 2 «ПОВОРОТЫ» И.п.-ноги на ш.п., руки с вер. под грудью. 1,3- поворот вправо, влево, 2,4-и.п. 6-8 раз 3 «НАКЛОНЫ» И.п.- ноги на ш.п., вер. «как пояс» за спиной 1,3-наклон туловища вперед/назад, 3,4-и.п. 8-10раз 4 «ПРИСЕДАНИЯ НА 4 СЧЕТА» И.П. – о.с., руки с вер. опущены. 1-руки вперед, 2-наклон туловища вперед, 3- присесть. руки прямые, 4-и.п. 6-8 раз 5 «ПОВОРОТЫ ПО-ТУРЕЦКИ» И.П.- сидя по-турецки, вер. перед грудью 1,3- поворот вправо/влево 2,4-и.п. 8-10раз 6 «ПРЯМАЯ НОЖКА» И.п. – лежа на спине, руки с вер. подняты вверх. Выполнение: поднятие прямой ноги к веревке. 4-6раз 7 «ПОДСКОКИ»

Комплекс:

«Солдаты» (НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотреть на руки – вдох; 4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз) 8-10раз 2 И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову 1- поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху; 3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху; 2,4-и.п. (5-7 раз) 8-10раз 3 И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади. 1- подтянуть ноги к груди; 2-голову наклонить к ногам - выдох; 3-голову поднять - вдох; 4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз) 8-10раз 4 И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за голову, спина прямая; 1- наклон вперед; 2-коснуться руками носков - выдох; 3-выпрямиться - вдох; 4-руки за голову;(5-6 раз) 6-8раз 5 И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1-присесть; 2-отвести руки назад; 3-спрыгнуть со скамейки на пол; 4-руки вперед;(6-8 раз) 6 И.П.: повернуться лицом к скамейке. Вернуться в исходное положение. 8-10раз 6 И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-встать па носочки, посмотреть на руки; 3-опуститься с носочков; 4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;

Комплекс:

«В ритме самбо» (С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ)

И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 1-руки вверх - хлопок; 2-руки в стороны, ладони вниз; 8-10раз 2 И.П.: стойка, руки на поясе: 1-наклон вперед; 2-и.п.; 3- наклон назад; 4- и.п.; 6-8 раз 3 И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево; 4-и.п.; 8-10раз 4 И.П.: лежа на спине, руки вверх: -поднять ноги вверх; -принять и.п.; (ноги не сгибать носки оттянуть) 4-6 раз 5 И.П.: упор руками, лежа на животе: 1-2-прогнуться (голову отвести назад); 3-4-принять и.п.:(4-5 раз) (прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад); 8-10раз 6 И.П.: о.с, руки на поясе: 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- принять и. п.:(4-5 раз) При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо. 8-10раз

Комплекс:

«Мишка Гуми Бер» (с гимнастическими палками)

«КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» И.п.-о.с., руки с палкой за спиной. 8-10раз
2 «ПОТЯНИСЬ» И.п.—о.с., руки с палкой опущены. 1-руки вверх, 2-пр.нога
назад, 3-посмотр.на палку, 4-и.п. 6-8 раз 3 «НАКЛОНЫ» И.п.-поги на ш.п., руки с
палкой за спиной. 1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад 8-10раз 4
«ПОВОРОТЫ» И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами. 8-10 раз 5
«ПРИСЕДАНИЯ» И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены. 8-
10раз 6 «ПОДНИМИ ПАЛКУ» И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку
зажать между стопами, опираясь руками об пол. 4-браз 7 «КАЧАЛКА» И.П. –сед
на полу, палка под коленями 4-браз 8 ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за
палкой 8-10раз

Комплекс:

«Руки вверх!» (С МЯЧАМИ)

«Круговорот» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-4-круговые
движения головы вправо (влево); 8-10раз 2 «Подтянись» И.П.: о.с. мяч в обеих
руках, руки опущенные вниз: 1-руки перед собой; 2-руки над головой; 3-встать на
носочки, посмотреть на мяч; 4-и.п.; 6-8 раз 3 «Вперед-назад» И.П.: о.с. ноги на
ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): круговые движения кисти
вперед – назад 8-10раз 4 «Повороты с мячом» И.П.: ноги на ширине плеч, мяч
перед грудью (локти в стороны): 1,3-поворот вправо, влево; 2,4-и.п.; 8-10 раз 5
«Наклоны» И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках; 1-руки перед
собой; 2-наклон вперед (положить мяч на пол); 3-выпрямиться, руки перед собой;
4-и.п.; 8-10раз 6 «Поднимись» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги
согнуты, мяч под коленями; 1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.; 4-браз 7
«Поскачи» И.П.: о.с., руки с мячом перед собой: 1-прыжок, ноги широкой
дорожкой, руки с мячом вверх; 2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой;
(8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте. 8 «Прокати мяч» И.П.: сидя на полу,
скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая; 1-наклониться вправо, провести
мячом по полу, подальше от себя; 2- наклониться влево, провести мячом по полу,
подальше от себя;

Комплекс:

«Весёлые мартышки»

«Динь-динь» И.п.-о.с., руки на поясе. 1-пружинка, наклон головы вправо. 2-
пружинка, наклон головы влево. 8-10раз 2 «Группировка» И.п.-о.с., руки на поясе.
1-наклон головы вперед, локти вперед. 2-наклон головы назад, локти назад. 8-10
раз 3 «Потанцуем» И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 1,3-шаг вправо/влево, руки в
стороны (руки вверх) 2,4-и.п. 8-10раз 4 «Наклоны» И.П.-ноги на ширине плеч,
руки на поясе. 1,3-наклон вперед/назад 2,4-и.п. 4-6 раз 5 «Квадрат пяточки» И.п.-
о.с., руки на поясе 1-шаг правой ногой вперед на пяточку 2-шаг левой 3-правой
назад; 4-левой назад. 4 квадрата 6 «Перекаты» И.п.-сед на правой ноге, левая в
стороне прямая, руки в замке (на коленях). 1-перекат вправо; 2-и.п. 3-перекат

влево; 4-и.п. По 4 раза в каждую сторону 7 «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки впереди прямые. Прогнуться, руки и ноги прямые вверх 8 «Релаксация» И.п.- лежа на спине показать крылья бабочки 9 Прыжки на одной ноге.

Комплекс:

«Тусовка зайцев»

ПОДТЯНИСЬ» И.П. – О.С., руки с веревкой опущены. 1-поднять вер.над головой, 2-посмотреть на вер., встать на носочки, 3-опуститься с носочков, 4- опустить руки. 8-10раз 2 «ПОВОРОТЫ» И.п.-ноги на ш.п., руки с вер. под грудью. 1,3- поворот вправо, влево, 2,4и.п. 6-8 раз 3 «НАКЛОНЫ» И.п.- ноги на ш.п., вер. «как пояс» за спиной 1,3-наклон туловища вперед/назад, 3,4-и.п. 8-10раз 4 «ПРИСЕДАНИЯ НА 4 СЧЕТА» И.П. – о.с., руки с вер. опущены. 1-руки вперед, 2-наклон туловища вперед, 3- присесть. руки прямые, 4-и.п. 6-8 раз 5 «ПОВОРОТЫ ПО-ТУРЕЦКИ» И.П.- сидя по-турецки, вер. перед грудью 1,3- поворот вправо/влево 2,4-и.п. 8-10раз 6 «ПРЯМАЯ НОЖКА» И.п. – лежа на спине, руки с вер. подняты вверх. Выполнение: поднятие прямой ноги к веревке. 4-6раз 7 «ПОДСКОКИ»

Комплекс:

«Ковбойская»

НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы. 8-10раз 2 «СОЛНЫШКО ВЗОШЛО» И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3- посмотрели на руки; 4-и.п. 8-10раз 3 «ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ» И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз; 8-10раз 4 «СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ» И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем) 6-8раз 5 «ПОДСОЛНУХ» И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п. 8-10раз 6 «КОЛОКОЛЬЧИК» И.П.; ноги вместе, руки на поясе. Полуприседание, наклон головы вправо (влево) «динь-дон» 8-10раз 7 «КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ» И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить спину, голова вниз. 2- прогнуть спину, голову вверх «Мяу» 4-6раз 8 «ЖУКИ» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-круговые движения ног (медленно-быстро) 2-отдых. 3- круговые движения ног (быстро - медленно) 4-6раз 9 «ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ» Прыжки на двух ногах.

Приложение №3

Круговая тренировка.

Упражнение, направленное на развитие мышц верхнего плечевого пояса;

Упражнение, направленное на развитие мышц нижних конечностей;

Упражнение, направленное на развитие мышц спины;

Упражнение, направленное на развитие мышц брюшного пресса.

Движение по своим станциям.

По методу непрерывной работы (способствует формированию общей выносливости) Время проведение на станции 20 -30 сек., количество кругов 1-2, без отдыха.

По методу интервальной работы с регламентированными (сокращенными) паузами для отдыха

(способствует развитию скоростно-силовой выносливости) Время проведение на станции 20 сек., между станциями 30-40сек, количество кругов 1-3, отдых между кругами 3 мин.

По методу интервальной работы с полными (оптимальными) паузами для отдыха (способствует развитию быстроты, скоростной силы, ловкости) Время проведение на станции 20 – 30 сек., между станциями 60 -90 ,количество кругов 1-3, время отдыха между кругами 3 мин.

Бег на месте (высоко поднятые ноги) Задачи: - улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем; - развитие координации движений, выносливости; - укрепление разных мышц ног

«Гири детские»- Для укрепления мышц рук и плечевого пояса, «Степ» - Для укрепления мышц пресса и спины; улучшение координации движений, скакалка, фит-бол -Для укрепления мышц ног и свода стопы; - для увеличения гибкости и подвижности в суставах; - для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата

, диск «Здоровья» - Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата, скамья для пресса –Для укрепления мышц живота.

Приложение №4

1. Дети повторяют движения рук и ног за воспитателем. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

2. Мы — осенние листочки. (Дети стоят в кругу, держатся за руки.) Мы на веточках сидели. (Медленно поднимают руки вверх, затем плавно опускают вниз.)

Дунул ветер – мы цепочкой (Дети поворачиваются в сторону водящего.)

Друг за другом полетели (Быстро двигаются по кругу на носочках.)

Полетели, полетели И на землю тихо сели. (Садятся на корточки.)

Ветер снова набежал (Встают на носочки, тянутся за руками.)

И листочки все поднял Повертел их, покружил (Кружатся вокруг себя.)

И на землю опустил. (Садятся на корточки.)

3. Царевна-Лягушка (Этюд на выражение гордости). Ведущий читает отрывок, где Елена Прекрасная величаво и гордо, словно пава танцует. Дети под музыку стараются показать танец царевны.

4. «Шишки» Представьте себе, что вы — медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2—3 раза).

5. «Поздняя осень»

Изобразить в танце конец осени. Как это видишь ты?

Играет музыка, дети танцуют.

6. Сказкатерапия «Колобок»

Все превращаются в сказочных героев по ролям, танец под музыку .каждый в своей роли.

7. «Холодно— жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2—3 раза).

8. «Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

9. «Зимний лес»

Изобразить в танце зимний лес. Как это видишь ты?

Играет музыка, дети танцуют.

10. «Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза).

11. «Тише»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тише!". Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина "Спящий котенок". Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

12. «Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2—3 раза).

13. Лисичка подслушивает

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительные движения. Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

14. «Бабочка»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку/ энергично двигайте носом. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2—3 раза).

15. «Веселые зверята»

Изобразить в танце веселых зверят. Как это видишь ты?
Играет музыка, дети танцуют.

16. «Винт»

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка" (отрывок).

17. «Качели»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лиц (повторить 2—3 раза).

18. «Жадный пес»

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам -

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

19. «Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза — поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

20. «Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 раза).

21. «Изобрази цифру»

Изобразить в танце цифру. Как это видишь ты?

Играет музыка, дети танцуют.

22. Этюд «Три характера»

Дети слушают музыку. Вместе с ведущим дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением резвухи. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а четвертый ребенок должен догадаться по мимике и пантомимике, какая девочка кого изображает.

При повторении игры Злюка, Плакса и Резвуха встают рядом и отгадывающий ребенок должен узнать их теперь без музыкальной подсказки, только по мимике и пантомимике.

Если в группе только одна девочка, то Злюку и Плаксу изображают мальчики.

23. «Фея сна»

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит музыка. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь из волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Игры на выражение различных эмоций

Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

24. «Пчелка»

Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Закройте рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, энергично двигайте губами. Пчелка улетела. Слегка откройте рот, выдохните воздух (повторить 2—3 раза).

25. Сказкотерапия «Репка»

Все превращаются в сказочных героев по ролям, танец под музыку .каждый в своей роли.

26. Творческая игра «Обезьянки»

Изобразить в танце обезьянку. Как это видишь ты?

Играет музыка, дети танцуют.

27. «Качели».

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лиц (повторить 2—3 раза).

28. «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу,

затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

29. «Тише»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тише!". Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина "Спящий котенок".

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

30. Творческая игра «Спортсмены»

Изобразить в танце спортсменов. Как это видишь ты?

Играет музыка, дети танцуют.

31. «Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там ~~ радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся.

Повторить 2—3 раза.

Приложение №5

1.«Чтобы горло не болело»

Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху
вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами

Надо носик растирать. растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони

Ладоньку держим козырьком. «козырьком» и расти
рают крылья носа

«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный

Массируй ушки ты умело. и средний пальцы и растирают
точки перед и за ушами.

Знаем, знаем- да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

2. «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»

Хлоп ладошка, хлопок другая.

Правой, правой ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай!

А потом, потом, потом,

Даже щёки мы побьём.

Вверх ладошки – хлопок, хлопок.

По коленкам шлёп, шлёп.

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай

Можешь хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа – можем, слева – можем!

И крест – накрест руки сложим.

И погладим мы себя,

Вот какая красота!

(Хлопки в ладоши. Шлепки по левой руке от плеча к кисти. Тоже по правой. Хлопки по щекам. Хлопки над головой. По коленям. По плечам, по бокам. По спине, по груди. Поколачивание ладонями по груди слева, справа. Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.)

3.«Шла купаться черепаха»

Шла купаться

черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха – дом ходячий!

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё -

И защита и жильё!

(Пощипывают руки от кисти к плечу.

Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу.

При повторении стиха массируют ноги – от щиколоток вверх.)

4.«Как на пишущей машинке»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки- тук!

Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются

на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

5. «Скатаем снежок»

Мы слепили снежный ком.

Ушки сделали потом

И как раз вместо глаз

Угольки нашлись у нас.

Кролик вышел как живой!

Он с хвостом и головой!

За усы не тяни

Из соломинок они.

Длинные, блестящие

Точно настоящие!

(Хлопки в ладоши, разминаем ушную раковину, поглаживаем лоб, похлопывание рук, растирание крыльев носа указательными пальцами, шлепок по ягодицам и щекам, шлепки по щекам).

6. «В лес за елкой мы пойдем»

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Дедушка Мороз

Морозит деткам нос.

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Мороз в лесочке

Щиплет деткам щечки.

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Мороз-неслушник

Дует детям в ушки.

дети бодро шагают

за воспитателем.

останавливаются, поглаживают

пальчиками носики.

идут бодрым шагом.

останавливаются, пощипывают

щечки.

продолжают идти по кругу.

растирают ладошками ушки.

Мы Мороза не пугаемся:
Мы зарядкой занимаемся!

7. «Поиграем с ушками»

Тили- тили, тили- бом!

Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку:

Массаж козелка.

Носит зайка шишку.

Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирание ладонями ушей.

Сделай зайньке компресс!

Поглаживание ушей ладошками.

8. «Поиграем ручками»

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

9. «Поиграем ножками»

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладонки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

10. Самомассаж

«Божья коровка»

Божья коровушка,
Полети на облышко,
Принеси нам с неба,
Чтобы были летом
В огороде бобы,
В лесу ягоды, грибы,
В роднике водица,
Во поле пшеница.

«Пробегают» пальцами правой руки по
левой руке от кисти к плечу.

«Пробегают» пальцами по правой руке.

Поглаживают правой ладонью левую руку
от кисти к плечу.

Также поглаживают правую руку.

Приложение №6.

Дыхательные упражнения.

1.«Воздушный шар»

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

2.«Хлопушка»

И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – руки развести в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать “Хлоп!”. Повторить 6-8 раз.

3.«Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох.

Возвращение в и.п. - выдох. 6-8 раз.

4.«Великан и карлик».

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

5. «Дыхание ,губы трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

6.«Погреемся»

И.П. - стоя.

Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи.

Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.

Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной.

Мы замерзли и пора Нам погреться у костра.

Мы протянем две руки

Пусть нас греют огоньки.

Ножками потопаем,

По плечам похлопаем.

Гори, гори веселей,

Ребятишек обогрей. (6-8 раз).

7.«Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (*губы трубочкой*). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять

8 .«Погреемся»

И.П. - стоя.

Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи.

Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.

Очень холодно зимой, Дует ветер ледяной.

Мы замерзли и пора Нам погреться у костра.

Мы протянем две руки

Пусть нас греют огоньки.

Ножками потопаем,

По плечам похлопаем.

Гори, гори веселей,

Ребятишек обогрей. (6-8 раз).

9 «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

10. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с».

Повторить 3-4 раза.

11. «Роза распускается»

И.п. – руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза 49 раскрывается). Возвратиться в И.п. – выдох (выполнять в медленном темпе).

Повторить 4-6 раз.

12. «Сердитый ежик». Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

13. «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. - выдох..5 - 6 раз.

14. «Травушка колышется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.

15. «Понюхаем цветы»

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

16. «Косарь». Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зу-зу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём

17. «Жук». Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

18. «Хлопушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям

- выдох. Вернуться в и.п. - вдох. 4-5 раз.

19. «Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох.

Возвращение в и.п. - выдох. 6-8 раз.

20. «Насос» Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налево...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты

21 «Губы трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

22. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

23. «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.