

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 133 (МАДОУ № 133)**

Принята на педагогическом совете  
МАДОУ №133  
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 133  
Е.П.Ермакова  
Приказ № 105-о от 31 августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дыхание»  
(дыхательно-игровая гимнастика)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Лягаева Н.В.,

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/ п	Наименование разделов	Стр.
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Актуальность и направленность программы	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3.	Возраст детей, срок реализации Программы	5
1.4.	Формы организации и режим образовательной деятельности	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.6.	Формы подведения итогов реализации Программы	6
<b>II.</b>	<b>Содержание Программы</b>	6
2.1.	<b>Организация работы с детьми</b>	6
2.2.	Комплексно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	7
<b>III.</b>	<b>Список литературы</b>	12

# I. Пояснительная записка

## I.1. Актуальность и направленность программы

### **Актуальность.**

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров. В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда взрослый кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. Занятия проводятся в игровой форме.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения.
- Принцип интеграции.
- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка.
- Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- Принцип свободы выбора.
- Принцип успешности.
- Принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития.
- Принцип системности.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.



Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от пяти до семи лет.

Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий, который облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Используемые в оздоровительной гимнастике физические упражнения, просты и доступны для выполнения, а проводимые в игровой форме, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Соляная комната это неиссякаемый источник свежего воздуха, уголок здоровья, в котором дышится легко и свободно. Пребывание в насыщенном соляными аэрозолями помещении улучшает дыхание, самочувствие и повышает общее состояние организма ребенка. При этом соль выполняет сразу несколько оздоровительных функций: она оказывается противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие.

В соляной комнате установлены генератор, распыляющий частицы соли, и вентилятор для очистки воздуха после процедур. Имеются диваны для детей. Сеансы сопровождаются специально подобранными мелодиями, детскими сказками и песнями.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание.

Система дыхательной гимнастики, представленная в образовательной программе, является профилактической, оздоровительной, развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. В её основу легла дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой и психогимнастика М.И. Чистяковой

Дыхательную гимнастику можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

#### **Преимущества данного метода:**

- сочетается со всеми циклическими упражнениями;
- восстанавливает функции органов дыхания, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой при хронических заболеваниях носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмонии и астмы;
- доступность для всех детей;
- для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- после первых занятий объем легких значительно увеличивается;
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне;
- дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- активизирует иммунную систему и защитно-приспособительные механизмы организма;
- тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания
- жизненная ёмкость легких после первого же оздоровительно-профилактического сеанса увеличивается на 20-30%;
- снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри;
- гимнастика показана и взрослым и детям.

Выполнение дыхательной гимнастики имеет 2 главные основополагающие цели:

- оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы;
- вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья детей посредством эффективных методов закаливания в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **Задачи обучения.**

#### *Воспитательные задачи:*

- воспитание у детей интереса к занятиям дыхательной гимнастики;
- воспитание умения работать по сигналу в коллективе детей;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### *Оздоровительные задачи:*

- улучшение дренажной функции бронхов;
- восстановление нарушенного носового дыхания;
- повышение общей сопротивляемости организма его тонуса, улучшение нервно-психического состояния;
- повышение общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- улучшить здоровье детей и уменьшить частоту простудных заболеваний у детей дошкольного возраста.

#### *Образовательные задачи:*

- формирование и закрепление правильного ритмичного носового дыхания;
- формирование знаний детей о строении органов чувств;
- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- обучение рефлексивным умениям.

## **1.3. Возраст детей, срок реализации Программы**

**Программа ориентирована** на детей с 5 до 7 лет. Срок реализации Программы – 1 год. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса построено по принципу «от простого к сложному» в зависимости от возрастных особенностей детей. Предложенный тематический план позволяет учитывать различную степень здоровья детей, индивидуальные и возрастные особенности.

## **1.4. Формы организации и режим образовательной деятельности**

Занятия проводятся в игровой форме, с учетом физиологических и возрастных особенностей детей преподаются элементы дыхательной, игровой и артикуляционной гимнастики, психогимнастики и йоги.

### **Формы организации детей:**

- подгрупповая (совместная образовательная деятельность);
- индивидуальная (самостоятельная деятельность).

### **Время проведение занятий.**



Занятия проводятся по подгруппам 10-12 человек 2 раза в неделю: для детей – 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут, во время которых проводится проветривание. В каждой возрастной группе проводится по 2 занятия в неделю.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров:

- восстановленное носовое дыхание;
- повышенная общая сопротивляемость организма, его тонус;
- улучшенное нервно-психическое состояние;
- появление интереса к занятиям дыхательной гимнастикой;
- выработка навыка правильного выполнения вдохов-движений;
- повышение ответственного отношения к занятиям дыхательной гимнастикой;
- повышение показателя физического развития детей;
- снижение показателей простудных заболеваний;
- общее укрепление здоровья детей и снижение показателей заболеваемости ОРВИ;
- ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения;
- умеет подчиняться правилам.

Социальные эффекты реализации:

- улучшение качества физического здоровья;
- создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг;
- закрепление педагогических кадров в общей системе образования

### **1.6. Формы подведения итогов реализации Программы**

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов,
- открытый показ организованной деятельности по дополнительной программе для родителей и педагогов,
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня,
- видеоматериалы и фотоотчеты,
- интернет-ресурсы.

## **II. Содержание Программы**

### **II.1. Организация работы с детьми**

#### **Принципы дыхания**

При выполнении упражнения необходимо соблюдать простые правила:

- вдох - «громкий», короткий, активный (шумно шмыгать носом, как бы нюхая запах гари).
- выдох - пассивный, уходит через нос или рот. Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено.

Гимнастика начинается с простых упражнений - основной комплекс.

После освоения основного комплекса, используются упражнениями дополнительного комплекса. Когда элементы гимнастики освоены, она делается легко, без напряжения и доставляет удовольствие.

#### **Темп, ритм, счет вдохов движений.**

Дыхательные упражнения делаются в счет строевого шага. Это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом происходит вдох. Темп и ритм для детей

можно задавать хлопками с одновременным счетом, который ведется по восьмеркам или с проговариванием вспомогательных слов.

### **Особенности выполнения упражнений.**

Проводя дыхательную гимнастику с группой детей учитываются самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости делаются паузы, меняется темп выполнения на более медленный. Или разрешаю ослабленному или новенькому ребенку не делать упражнения вместе со всеми, а занимаюсь с ним индивидуально.

### **Рекомендации для родителей.**

С помощью нашей гимнастики вы избавите своего малыша от ОРЗ и ОРВИ, от аденоидных разрастаний в носу и от астматических приступов удушья по ночам. Да и не только от этого. Активизируя обменные процессы во всех внутренних органах и системах, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой способствует правильному формированию детского организма. Отстающим в физическом развитии она помогает находиться в одном ряду со своими сверстниками, а в некоторых случаях опережать их. В нашей гимнастике есть целый ряд упражнений, не только укрепляющих позвоночник, но и исправляющий различные его деформации (сколиозы, кифозы, лордозы). Дыхательная гимнастика способствует более быстрому росту костной и мышечной ткани.

### **Структура занятий**

Занятия проводятся в соляной комнате. Время проведения – 15-30 минут (в зависимости от возраста детей). Каждая тема реализуется в течение 2-х занятий. В месяц 8 занятий по 2 раза в неделю.

Структура занятия.

I часть. «Живой язычок» (артикуляционная гимнастика)

II часть. «Дыхательная гимнастика»

III часть. «Психогимнастика»

IV часть. Самостоятельная деятельность

V часть. Релаксация

## **II.2. Комплексно-тематическое планирование для детей 5-7 лет**

<b>Сентябрь</b>
<b>Качели</b> ребенку находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы мягкую игрушку, вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку качели вверх-вдох. Качели вниз выдох. Крепче ты дружок держись. Повторить 4раза.
<b>Каша кипит.</b> Сидя одна рука лежит на животе другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох опуская грудь выдыхая воздух и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук ф-ф-ф-ф-ф. Повторить 4раза.
<b>Бегемотик.</b> И.п. лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос, упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается(вдох), то животик опускается(выдох). Повторить 4раза.
<b>Психогимнастика «Собака принохивается»</b> Этюд на выражение внимания, интереса и сосредоточения. Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах. Повторить 3раза.
<b>Надуй шарик.</b> И.п. ребенок сидит или стоит. Надувая шарик широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает затем медленно сводит руки. Соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух –ф-ф-ф-ф. Шарик лопнул –хлопнуть в ладоши. Из шарика выходит воздух-ребенок произносит ш-ш –ш - ш. Вытягивая губы хоботком. Опуская руки и оседая как шарик. Из которого выпустили воздух. Повторить 4 раза.



<b>Октябрь</b>
<b>Часики.</b> И.п. стоя ноги слегка расставить руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносит тик- так. Повторить до 10раз.
<b>Трубач.</b> И.п. сидя кисти рук сжаты в трубочку подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука п-ф-п-ф-п-ф. Повторить 4 раза.
<b>Психогимнастика: «Лисичка подслушивает»</b> Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительные движения. Голова наклонена в сторону, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед. Повторить 3раза.
<b>Ворона.</b> И.п. ребенок стоит прямо слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох разводит руки широко в стороны как крылья медленно опускает руки и произносит на выдохе каррр. максимально растягивая звук рrr. Повторить 4раза.
<b>Курочка.</b> И.п.ребенок стоит прямо слегка расставив ноги руки опущены разводит руки широко в стороны как крылья –вдох. На выдохе наклоняется опустив голову и свободно свесив руки произносит, тах-тах-тах. Одновременно похлопывая себя по коленям. Повторить 4 раза.

<b>Ноябрь</b>
<b>Жук.</b> И.п. малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны ,поднимает голову –вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову –жуууук сказал крылатый жук, по сижжу и пожужжу. Повторить 4 раза.
<b>Психогимнастика – «Кузнечик».</b> Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг –и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев. Повторить 3раза.
<b>Петушок.</b> И.п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох. Произносить ку-ка-ре-ку. Повторить 4раза.
<b>Подуй на одуванчик.</b> И.п. ребенок стоит или сидит делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как -будто хочет сдуть с одуванчика пух. Повторить 4раза.
<b>Паровозик.</b> Ходьба делая попеременные движения руками и приговаривая чух -чух- чух Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить ту-ту-ту-ту Продолжительность до 30 сек.

<b>Декабрь</b>
<b>Психогимнастика «Новая кукла»</b> 3раза. Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».
<b>Вырасти большой.</b> И.п. стоя прямо ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки –вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести ух-х-х-х-х. Выполняется 4 раз подряд.
<b>Гуси летят.</b> Медленная ходьба. На вдох-руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением звука гу-у-у-у-у. Зкруга.
<b>Бросим мяч.</b> И. п. стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное ух-х-х-х-х. Повторить 4 раза.
<b>Психогимнастика:</b> Маме улыбаемся: стр. 84 М.И. Чистякова.

<b>Январь</b>
<b>Волна.</b> И. п. лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над



головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит Вни – и- и-и -з. После освоения ребенком это упражнение проговаривание отменяется. Повторить 4раза.

**Воздушный шарик.** И.п. лежа на полу, ребенок кладет руки на живот, делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувает. Задерживает дыхание на 5 сек. Выполняется 4 раза подряд.

**Дерево на ветру.** И.п. сидя на полу, скрестив ноги(варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимаем руки вверх над головой с вздохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом немного сгибая при этом туловище будто гнется дерево. Повторить 4 раза.

#### **Психогимнастика «Смелый праздник»**

Звучит музыка Р. Шумана «Смелый праздник» ребенок скачет на коне

Я горжусь своим конем

Он бежит, как ветер

Обгоняю я на нем, Всех коней на свете. Повторить 2 раза

### **Февраль**

**Хомячок** – предложить детям пройти несколько шагов (до 10-15) надув щеки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам выпустить воздух изо рта и пройти еще немного, дыша носом. 3 круга.

**Ножницы.** И.п.сидя на полу скрестив ноги. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом –левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения его можно изменить- двигаются не руки, а только кисти рук. 4раза по 8 вдохов.

**Ныряльщики за жемчугом.** Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох. Повторить 4раза.

#### **Психогимнастика «После дождя»:**

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расталкиваясь прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. (М.И. Чистякова стр 84)

### **Март**

**Подуем на.....**И.п. ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох - поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо- вдох носом. Голову влево- выдох, голова прямо- вдох. Приговариваем в это время

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо- вдох носом. Поднимаем лицо к верху- выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот, а теперь- на облака  
И остановимся пока. Повторить 6раз.

**Дышим носом**- дыхание только через одну левую, затем правую ноздрю 8 раз каждой ноздрей. **ДЫШИМ СИДЯ**-сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз. Повторить 4раза.

**Задержка дыхания**- ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.) Повторить 4раза.

**Психогимнастика «северный полюс»** У девочки Жени был волшебный цветик – семицветик. Захотела она попасть на северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик – семицветик, оторвала один из семи лепестков, подбросила его вверх и сказала:

«Лети, лети, лепесток

Через запад на восток

Через север, через юг,

Возвращайся сделав круг

Лишь коснешься ты земли –

Быть по моему вели.

Вели чтобы я была на северном полюсе!»

И Женя тут же, как была в летнем платьице с голыми ногами одна – одинешенька, оказалась на северном полюсе, а мороз там сто градусов!

Выразительные движения:

Колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое, руки около рта, дышать на пальцы. Повторить 3раза.

## Апрель

**«Большой маятник»** («насос + Обними плечи»). - И. п. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч наклон вперед, руки тянуться к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись к пояснице наклон назад – руки обнимают плечи – и тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох – «с пола», вдох «с потолка». Выдохи происходят между вдохами сами, не задерживайте и не выталкивайте выдох. Упражнение можно делать сидя. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**«Малый маятник»** наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**Психогимнастика «Запретный номер»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши (5 раз). Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит «шесть». И т. д.

**«Перекаты»** И. п. одна нога впереди другая сзади на расстоянии 1 шага, руки внизу свободно, выполнять пружинящие приседания в полувываде попеременно на ногу впереди и на ногу сзади, ноги не отрывать от пола, ставить на носок, руки свободно. Вдох выполнять в момент выпада. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**«Перекаты»** И.п. тоже с другой ноги. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

## Май



<p><b>«Шаги»</b> И.п.- ноги врозь, руки внизу. Попеременно поднимать колени; руки по ходу движения как в Рок-н-ролле, вдох во время подъема колена. Повторить 4 раза по 6 вдохов.</p> <p><b>«Шаги»</b> И. п.- тоже. Попеременно сгибать голеностоп назад вдох. Повторить 4 раза.</p>
<p><b>Психогимнастика. «Повтори за мной».</b>  <b>Цель:</b> развивать моторно –слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре. Повторить 5раз. (стр.54).</p>
<p><b>«Ладшки»</b> И.п. ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулак. Повторить 4 раза по 8 вдохов.</p>
<p><b>«Погончики»</b> И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать. Повторить 4 раза по 8 вдохов.</p>

<b>Июнь</b>
<p><b>Психогимнастика «Слушай и исполняй»</b>  <b>Цель:</b> развивать внимание и память. Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.(стр.54)</p>
<p><b>«Насос» ( накачивание шины)</b> И. п. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.</p>
<p><b>«Кошка»</b> И. п. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо- резкий, короткий вдох. Затем точно такое же приседание и одновременно поворот туловища влево - резкий, короткий шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот только в талии.</p>
<p><b>Психогимнастика. Слушай и исполняй. (стр. 54.)</b>  <b>Цель игры:</b> развивать внимание и память. Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в точно такой же последовательности в какой они были названы ведущим.</p>

#### **Дополнительный комплекс упражнений.**

**«Китайский болванчик»** - наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**«Поворот головы»** – в стороны направо и налево. В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный быстрый вдох носом, так чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**Психогимнастика «Пожалуйста!»** Стр.57.



Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется выбывает из игры.

**«Радуга»**- И.п. стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды, растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**«Воздушный шар»** (Дышим животом нижнее дыхание) – И.п. лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий -живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4 раза по 10 вдохов.

**Психогимнастика.** Стр. 60. **«Белые медведи»** - намечается место где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого -нибудь из играющих, затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончится. Повторить 3 раза.

**«Поворот головы»** в стороны направо и налево. В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный быстрый вдох носом, так чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**«Обними плечи»** (вдох на сжатии грудной клетки). И. п. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки на встречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «обжатием» резко шмыгайте носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест – накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно какая рука сверху – правая или левая). Широко в стороны не разводите и направляйте. Освоив это упражнения, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка». Это упражнение можно делать стоя, сидя и лежа. Повторить 4 раза по 8 вдохов.

**Психогимнастика.** «Тропинка» стр.60 М.И. Чистякова.

### Список литературы

1. М. Н.Щетинин. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
2. М. Н. Щетинин. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой».
3. М. Л. Лазарев. Оздоровительно - развивающая программа «Здравствуй».
4. Психогимнастика – М. Н.Чистяковой.
5. Тридцать уроков здоровья Л.А.Обухова
6. Интернет сайты.
7. О.В. Козырева "Лечебная гимнастика дошкольников".- М. 2005г.
8. АС. Болотов ' Физкультурное воспитание в системе коррекционноразвивающего обучения".- М. 2003 г.
9. Л.Г. Горохова, Л.А. Обухова ' Занятия физкультурой в ДОУ".- М., 2005г.
10. К.К. Утробина ' Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 лет м., мозг.
11. Николаев СФ. «Чудесные соли». Пермь, 1965 г.
12. «Оздоровление детей в условиях детского сада» / Под ред. Л.В.Кочетковой.
13. М.: Сфера, 2007 г.
14. Файнбург Г.З. и др. «Живой воздух» спелеоклиматических стационаров и проблемы его воссоздания в наземных комплексах». Межведомственный сборник. М., 1994 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Ермакова Елена Петровна

Действителен с 28.03.2022 по 28.03.2023