

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «УМКА»,
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»
Протокол № 3
от «21» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»
№ 41 от «25» октября 2023 г.
_____ И.П. Шафорост

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительный образовательный курс:

«Фитбол - гимнастика»

Направленность:

Физическое развитие

Возраст детей: ***6 -7 лет***

Срок реализации: ***6 месяцев***

Руководитель курса:

Жилкина Анастасия Анатольевна

Инструктор по физической культуре

г. Норильск, 2024 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Паспорт программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4. Особенности развития ребенка 6-7лет.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	9
2.2. Формы, способы, методы и средства.....	9
2.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы	10
3.Организационный раздел.....	11
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебный план.....	11
3.3. Методическое обеспечение программы.....	13
Приложение.....	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Паспорт программы

Паспорт программы

Наименование	Фитбол - гимнастика «Весёлые мячи» Для детей старшего дошкольного возраста
Заказчики Программы	Родители (законные представители) воспитанников МАДОУ «ДС № 2 «Умка».
Основные разработчики Программы	Инструктор по физической культуре
Сроки реализации Программы	6 месяцев
Цель Программы	Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности; популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.
Задачи Программы	-обучение детей элементам фитбол-гимнастики; развитие выносливости, совершенствование физических качеств, ощущение ритма, внимания, координации движений; -содействие в формировании чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.
Ожидаемые результаты реализации программы	В конце года обучения воспитанник умеет: <ul style="list-style-type: none">• ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;• выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;• осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;• владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);• сочетать двигательные упражнения с дыханием;• выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).• последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук,

	<p>плечевого пояса, туловища и ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
--	--

1.2. Пояснительная записка

Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятия фитбол- гимнастикой проводятся не менее двух раз в неделю по 30 минут. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Примерное построение занятия с использованием фитболов:

1. Упражнения с фитболами в движении: ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой; ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой; отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках; поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение фитбол в руках.
2. Комплекс ОРУ с фитболами: различные движения руками, сидя на фитболе; сидя на фитболе наклоны вперед и в стороны; лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе: поочередное постукивание по мячу пятками правой и левой ног; и. п. то же,

но ноги согнуты, и мяч зажат коленями. Из и. п. сед с касанием руками мяча; стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками на мяч; сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперед с прокатом мяча вперед; из положения лежа на спине, мяч зажат между ног, сделать перекат на живот; ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»; ползание на животе, мяч зажат между ног; броски фитбола из разных и.п..

3. Подвижная игра «Убеги от мяча».
4. Элементы стретчинга с использованием мяча.
5. Элементы расслабления: в положении лежа на фитболе на животе с небольшим по амплитуде покачиванием вперед-назад.

Данная схема универсальна для всех возрастных групп, т. К. с изменением диаметра мяча указанные упражнения могут использоваться начиная с 4 лет при определенной дозировке (4-5 раз). Со старшими детьми можно организовать выполнение упражнений по типу цикла, аналогично круговой тренировке.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- обучение детей элементам фитбол-гимнастики; развитие выносливости, совершенствование физических качеств, ощущение ритма, внимания, координации движений;
- содействие в формировании чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.

1.4. Особенности развития ребенка 6-7 лет.

Продолжение старшего дошкольного возраста, очень важного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В это время происходит дальнейшее становление важных психических образований, которое создает необходимые психологические условия для появления новых линий и

направлений развития. Это время, когда ребенок готов идти в школу и его жизнь кардинально меняется. В этой статье мы рассмотрим специфику развития и обучения детей 6-7 лет.

Физиологическое развитие. В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие психических процессов. Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. К концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др. В этот период можно целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

Воображение. Этот период жизни ребенка характеризуется особенной активностью воображения. Сначала это было только воссоздающее воображение, то есть позволяющее просто представлять какие-либо сказочные образы, а теперь появилось творческое воображение, способное создавать совершенно новые образы. Это особенно важное время для развития фантазии ребенка.

Речь. Продолжается развитие грамматики, лексики, речь становится связной. Словарный запас увеличивается, дети активно употребляют обобщающие существительные, используют синонимы, антонимы и прилагательные. Если с ребенком много общаются и читают, то к этому возрасту должна быть хорошо сформирована как монологическая речь (объяснительная и описательная речь), так и умение участвовать в диалоге. Начинает формироваться письменная речь. Словарный запас увеличивается примерно до 3000 слов.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. Количество занятий в месяц- 8. Группа детей- 10 человек.

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

2.2 Формы, средства, методы и приемы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий: групповая, подгрупповая индивидуальная.

Методы образовательного процесса:

Наглядный метод: Индивидуальное самообучение, парное взаимообучение (объяснение друг другу), оценивание результатов работы товарища, групповая работа, умение объяснять материал, умение обсуждать.

Словесный метод: Целенаправленная детская деятельность
Словесные приёмы при обучении (ясное и краткое объяснение движений; пояснение, уточняющее отдельные элементы движения, указание, необходимое детям при самостоятельном выполнении).

Беседа, вопросы к детям, уточнения правил, игровых действий и т.д.

Практический метод:

Практические приёмы: игровые и соревновательные.

2.3 Принципы реализации содержания Рабочей программы

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических

упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

- физкультурный зал;
- спортивный инвентарь: фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

Обеспеченность методическими материалами:

- конспекты занятий;
- картотеки игр
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;

3.2. Учебный план

Месяц	Количество занятий в месяц	Программное содержание	Организационно-методические указания
Октябрь Ноябрь	16 8 занятий в месяц 2 занятия в неделю	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола; обучить правильной посадке на фитболе; учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в присяде).	Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол - игры или тигровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление без фитобола, самомассаж. Занимающиеся находятся на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны. Длительность занятия 30 минут
Декабрь Январь Февраль	24 8 занятий в месяц 2 занятия в неделю	Научить детей сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; то же при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); обучить упражнениям на сохранение равновесия (с различными положениями на фитболе) и на расслабление мышц.	При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью мяча. Объем упражнений постепенно увеличивать. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.
Март	16	Научить выполнению	Продолжать

Апрель	8 занятий в месяц 2 занятия в неделю	комплекса ОРУ в едином для всей группы темпе; вводить упражнения на растягивание с использованием фитбола; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола и правильность выполнения упражнений. Закрепить умение выполнения на фитболе навыки правильной посадки и сохранения равновесия, сохранения ритма.
--------	---	---	--

3.3 Методическое обеспечение программы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - 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.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.
Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. 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 обнимающая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

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.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

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.*

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.