|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  **физкультурно-оздоровительного кружка**  **«Носики-курносики»**  **для работы с детьми 5-6 лет**  **(2013-2014 уч. год)**  **Руководитель кружка:**  **Мухаметзянова Ляйсан.Шакирзяновна**  **Воспитатель 1кв категориии.**  **Содержание**  I Целевой раздел……………………………………………………………3  1.1Пояснительная записка………………………………………………… 3  1.2Цели и задачи программы……………………………………………… 6  1.3 Техника выполнения дыхательной гимнастики ………………….…. 7  1.4 Мониторинг реализации программы ………………………..………. 7  II Содержательный раздел …………………………………………………8  1. Перспективное планирование работы с детьми …………………….… 8  III Организационный раздел ……………………………………………….21  1. Организация занятия……………………………………………………. 21  2. Материально-техническое обеспечение ………………………………. 21  3. Литература……………………………………………………………….. 21  **I Целевой раздел.**  **1.1.Пояснительная записка**  В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.  Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.  Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.  За последние пять лет резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей – хронически больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.  Как сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста– вопрос, который пытаются решить как педиатры, так и педагоги.  Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма - главное, над, чем необходимо работать в детском саду.  К. Уинслоу говорил: «Профилактика не только лучше, чем лечение, она также дешевле, чем лечение».  Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания. Во второй половине XX в. роль дыхательной гимнастики в оздоровлении человека приобрела особую значимость. В это время было разработано множество методик, нашедших широкое применение, как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине. Наиболее известными и широко используемыми стали дыхательные методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, В. Ф. Фролова, С. Грофа, Н. А. Агаджаняна и Ю. Буланова  Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.  Дыхательный акт-это ритмичное движение грудной клетки и легких.  Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.  Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.  Существуют типы дыхания:  \*нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного-средняя) ;  \*среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается) ;  \*верхнее, или «ключистое» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть) ;  \*смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких) .  Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды.  Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в дошкольном учреждении можно использовать дыхательную гимнастику.  Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.  Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:  • положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;  • способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных  регуляций со стороны центральной нервной системы;  • улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;  • способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,  • восстановлению нормальногокрово - и лимфоснабжения, устранению  местных застойных явлений;  • налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;  • исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;  • повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет  нервно-психическое состояние у больных.  Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:  1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба,  бег, плавание - особенно.  2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.  3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.  4. Гимнастика доступна всем  5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий - специальной  одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д., помещения и прочих.  6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.  7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного  аппарата и грудной клетке.  8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.  Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражненияхна занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях,   * 1. **Цель и задачи программы :** * Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики. * Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела. * Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.   **Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:**  - повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;  -создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.  При составлении комплексов дыхательной гимнастики  учитывалось:  -эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;  -доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;  -степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.  **С целью систематического использования дыхательные упражнения они включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннею гимнастику и физкультурных занятий**.  Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.   * 1. **Техника выполнения дыхательных упражнений.**   В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков(а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных(ж и ш)и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).   * 1. **Мониторинг реализации программы.**   Результатом реализации программы является снижение заболеваемости детей группы. Мониторинг проводится по результатам квартального отчета медицинского показания по заболеваемости детей по простудным заболеваниям.  **II. Содержательный раздел**   1. **Перспективное планирование работы с детьми.**   **Сентябрь**  **Цель :** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. | | |
| Название | содержание | ддт |
| **Послушаем свое дыхание** | 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 или 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 определять состояние всего организма. | 5 раз |
| **Дышим тихо, спокойно и плавно** | 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 сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.  Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании. | 5 раз |
| **Подыши одной ноздрей** | Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.  Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание. | 5 раз |
| **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание )** | 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—10раз. | 5 раз |
| **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)** | 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 распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.  2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. | 5-6раз |
| **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)** | 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. | 4-5раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Октябрь**  **Цель:**учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. | | |
| Название | Содержание | ДДТ |
| **Радуга, обними меня** | 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 обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо | 4-5 |
| **Ежик** | поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы | 5-6 |
| **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. | 5 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. | 4-6 |
| **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. | 4-6 |

**Ноябрь**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | содержание | ддт |
| **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 | 5 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 3-4 раза. | 5 раз |
| **Дышим тихо, спокойно и плавно** | 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 сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. | 5 раз |
| **Ветер на планете** | **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. | 5 раз |
| **Планета «Сат-Нам»-отзовись** | Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.  После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь « Сат - нам». |  |

**Декабрь**

Цель: Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название , цель | содержание | ддт |
| **На планете дышится тихо, спокойно и плавно** | **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 | 5 раз |
| **Инопланетяне** | Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.  1.Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.  2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.  3.Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая )».  4.Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц. | 4-5 раз |
| **Перкличка животных** | Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков. | 4-5 раз |
| **«Трубач».** | Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”. | 4-5 раз |
| **«Топор».** | Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки -вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести - ух! - на длительном выдохе. | 4-5 раз |

**Январь**

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | содержание | ддт |
| **«Поиграем животиками»** | В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают -животик втягивается. | 4-5 раз |
| **«Узнай по запаху** | Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах | 4-5 раз |
| **«Носик и ротик поучим дышать».** | Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. | 4-5 раз |
| **Загони мяч в ворота** | Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч ворота с одного выдоха. | 4-5 раз |
| **«Погудим».** | Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. | 4-5 раз |

**Февраль**

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | содержание | ДДТ |
| **«Дышим по разному».** | Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:  Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).  Вдох через нос, выдох через рот.  Вдох через рот, выдох через нос.  Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).  Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).  Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.  Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.  Вдох через нос, выдох через нос толчками. |  |
| **«Свеча».** | Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. |  |
| **«Упрямая свеча»** | Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!  Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза. |  |
| **Погасит 3,4,5,6,…10 свечей** | На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки. |  |
| **«Танец живота».** | Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз. |  |

**Март**

Цель :Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | содержание | ддт |
| **«Душистая роза».** | Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза. | 5-6 раз |
| **. «Выдох- вдох».** | Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох. | 4-5 раз |
| **Поющие звуки** | Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.  Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать. | 5 раз |
| **«Птица».** | Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. | 5 раз |
| **«Весёлые шаги».** | Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов. | 5 раз |

**Апрель**

Цель :Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | содержание | ддт |
| **«Гимнастика для мозга** | Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности. | 4-5 раз |
| **. «Наклоны вперед».** | Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполнения - спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза. | 4-5 раз |
| **«Прямой маятник** | Качание туловища вперед - назад. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое “торможение” и быстрый наклон назад, резкое “торможение” и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно | 4-5 раз |
| **«Боковой маятник».** | Качание туловищем из стороны в сторону. Исходное положение - стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо - резкое торможение, и так 15-20 раз. | 4-5 раз |
| **Весёлые шаги** | Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. | 4-5 раз |

**Май**

Цель :Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Содержание | ДДТ |
| **Поющие звуки».** | Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.  Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать. | 5 раз |
| **«Душистая роза».** | Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза. | 5раз |
| **«Наклоны вперед** | Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполнения - спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза. | 5 раз |
| **«Приседания** | То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза. | 5 раз |

**III. Организационный раздел.**

1. **Организация занятий**

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Кружок рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20  градусов. Продолжительность занятий  от 20 до 25минут.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. На занятие берутся все дети. Данная программа рассчитана на учебный год с сентября по май . Занятия проводятся с детьми после сна ,некоторые элементы берутся для физминуток .

1. **Материально-техническое обеспечение.**

коврики,

мячи,

магнитофон

1. **Литература**
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
4. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
7. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.
8. Womanwiki.ru/w/Дыхательная \_гимнастика\_для\_дошкольников.
9. www.altmedik.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43201.
10. www .honki.ru/2012/01/blog-post\_7684html
11. Nawideti.info,.zdorovefdyxatenaya-gimnastika