МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

МДОУ детский сад № 28

***План оздоровительной работы***

***в группе «Звездочки»***

Воспитатель Купрякова А.Е.

2013- 2014 уч. год.

**Содержание.**

В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой важной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях. Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не работа одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная деятельность всего коллектива  образовательного учреждения. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные  занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья

Роль педагога дошкольного образования состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

***Цель:*** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей  общечеловеческой культуры.

***Задачи****:*

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3.Партнерство семьи и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

**Структура физкультурно – оздоровительной работы в группе «Звездочки».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды мероприятий | Особенности организации |
| **Мероприятия по сохранения и укрепления здоровья.** | | |
| 1. | Двигательная разминка. | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями. Длительность 7 – 10 мин. |
| 2. | Физкультминутка. | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 – 5 мин. |
| 3. | Оздоровительный бег. | Два раза в неделю, подгруппами, во время прогулки. Длительность 3 -5 мин |
| 4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранные с учетом уровня ДА детей. Длительность 25 – 30 мин. |
| 5. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12 – 15 мин. |
| 6. | Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин. |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Проводится в разных формах физкультурно – оздоровительной работе. |
| 8. | Пальчиковая гимнастика | Ежедневно |
| 9. | Артикуляционная гимнастика | Ежедневно с подгруппой детей. |
| 10. | Гимнастика для глаз. | Ежедневно. |
| **Мероприятия по формированию здорового образа жизни.** | | |
| 1. | Физкультурные занятия | Три раза в неделю, проводятся в первую половину дня( одно на воздухе) Длительность 25 – 30 мин. |
| 2. | Занятия из цикла «Здоровья» | Включены в совместную деятельность детей в качестве познавательного развития. «Я -человек» С.А. Козлова. |
| 3. | Утренняя гимнастика. | Ежедневно в зале или на открытом воздух. Длительность 10 – 12 мин. |
| **Массовые физкультуроно – оздоровительные мероприятия.** | | |
| 1. | Неделя здоровья (каникулы) | Два – три раза в год. (последняя неделя квартала) |
| 2. | Физкультурный досуг | Один – два раза в месяц совместно со сверстниками одной – двух групп. Длительность 50 -60 мин. |
| 3. | Игры соревнования | Один – два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 60 мин. |
| **Совместная физкультурно – оздоровительная работа группы «Звездочки» с семьей.** | | |
| 1. | Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятий группы и детского сада. | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, пеших прогулок, посещение открытых мероприятий. |

**План спортивных оздоровительных мероприятий**

**в средней группе «Звездочки на 2011 – 2012 уч. г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название мероприятий** | **Месяц** |
| Развлечение «День знаний» | сентябрь |
| Физкультурный досуг «Осень» | октябрь |
| Развлечение «Ловкие, сильные, смелые» | ноябрь |
|  | декабрь |
| Физкультурный досуг «Зимние забавы» | январь |
| Спортивный праздник «Папа, мама, и я – спортивная семья» | февраль |
| «Проводы зимы Масленица» | март |
| Спортивное развлечение «В гостях у цирка» | апрель |
| Физкультурный досуг «Веселые старты» | май |
| Спортивный праздник «День защиты детей» | июнь |

**План совместной работы в области «Здоровья».**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Тема занятий** |
| **сентябрь** | **«**Вот я какой» |
| **октябрь** | «Чтобы быть здоровыми» |
| **ноябрь** | «Как мы дышим» |
| **декабрь** | «Наши органы слуха» |
| **январь** | «Витамины и здоровы организм» |
| **февраль** | «Зачем человеку язык» |
| **март** | «Мои защитники» |
| **апрель** | «Спорт» |
| **май** | «Правила на всю жизнь» |

**Работа с родителями средней группы «Звездочки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **мероприятия** | **тема** |
| сентябрь | Родительское собрание | «Здоровье в порядке спасибо зарядке» |
| октябрь | Консультация | «Все о питании» |
| ноябрь | Памятка | « Задачи физического развития детей пятого года жизни» |
| декабрь | Выставка рисунков | «Зимние развлечения зимой» |
| январь | Папка - передвижка | «Здоровый образ жизни» |
| февраль | Семинар - практикум | «Систематическое закаливание детей» |
| март | Консультация | «Профилактика детского травматизма» |
| апрель | Папка | «Безопасное поведение дошкольника» |

**Пальчиковые игры**

1.«Осенний букет»

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Сжимать и разжимать кулачки.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба

Загибать поочередно пальцы: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.

Мы соберем

Маме осенний,

Букет отнесем.

2.«Разминаем пальчики»

Разминаем пальчики, раз-два-три!

Разминаем пальчики – ну-ка, посмотри!

Сжимать и разжимать пальцы.

Вот бежит лисичка, раз-два-три!

Хитрая сестричка, ну-ка, посмотри!

Лепим, лепим личико, раз-два-три!

Что же получилось, ну-ка, посмотри!

Делать плавные движения руками, поочередно выдвигая вперед руки. Легко «пробежаться» пальчиками по лицу.

3.«Зайчик и ушки»

Ушки длинные у Зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальчики собрать в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы и шевелить ими в стороны и вперед.

4.«Капуста»

Мы капусту режем, режем,

Движения прямыми ладошками вверх-вниз.

Мы морковку трем, трем,

Потереть кулачок о кулачок.

Мы капусту солим, солим,

Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем

Мы капусту жмем, жмем.

Сжимать и разжимать кулачки.

Огородная семейка,

В танец, в танец поскорей-ка.

5.«Птенчики в гнезде»

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птенчикам своим расскажет,

Где она взяла зерно.

6.«Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Растирание ладоней.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Один, два, три. Четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом на другой.

7.«Сидит белка»

Сидит белка на тележке,

Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Сжать все пальцы в кулак и поочередно разгибать их, начиная с большого.

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому

8.«Умелые ручки»

Все, что только захотим,

Из песка мы смастерим.

Хлопки в ладоши.

Коля лепит колобок,

Ладошки сложить «ковшиком» и как бы лепить колобок.

А Иринка – теремок,

Соединить прямые ладони над головой («крыша»).

Люба лепит разных рыб,

Прижать ладони друг к другу и двигать ими вправо-влево.

Ну а Вера – белый гриб.

Одну руку сжать в кулак и сверху прикрыть ее другой рукой («шляпка гриба»)

8.«Вышел котик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел котик погулять,

Вышел котик погулять

Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой руки поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.

Наши пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

Указательным пальцем правой руки поочередно загибать пальцы левой руки, начиная с мизинца.

При повторении загибать пальцы на правой руке.

А за киской – петушок

Поправляет гребешок.

9.«Птичка»

Птичка, птичка,

На тебе водички.

«Звать» птичку, помахивая кистью одной руки к себе, другую ладошку сложить чашечкой.

Спрыгни с веточки ко мне,

Дам я зернышки тебе.

«Сыпать корм» одной рукой на ладошку другой.

Клюю-клю-клю…

Стучать указательным пальцем по ладони.

**Самомассаж.**

**1.«Мытье головы».** Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.  
  
**2. «Веселые носики».** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращять кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**3. «Рыбки».** Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.  
  
 **4. «Обезьяна расчесывается».** Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно,  
   
**5. «Ушки».** Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, со­единены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**6. «Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

**7. «Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.  
 Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.  
Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.  
  
**8. «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох. Левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.  
  
**9. «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются. Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.  
  
**10. «Теплые ножки».** Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

**11. «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**Растирание ладони.**

**«Ручки греем»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

**Растирание пальцев**

Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

**«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

**«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

**«Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево- вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

**«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

**Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево- вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево- вправо, влево- вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

**«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**Массаж носа**. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИНАСТИКИ.**

«Часики»

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.  
И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.  
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);  
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.  
И.п. – о.с.  
1 – поднять руки в стороны (вдох);  
2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

«Насос»

Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);   
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

«Семафор»

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.  
И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.  
1 – поднимание рук в стороны (вдох);   
2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

«Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим,   
Сердце мы свое услышим.  
И.п. – о.с.   
1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;  
2 – плавный  выдох через нос.

«Дыхание»

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
И.п. – о.с.   
1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;  
2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Гуси летят»

Гуси высоко летят.   
На детей они глядят.  
И.п. – о.с.   
1 – руки поднять в стороны (вдох);  
2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

«Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.  
И.п. – о.с.   
1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;  
2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

Регулировщик

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);  
2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

«Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.  
И.п. – руки на поясе (вдох).  
1 – наклон вправо (выдох);   
2 – и.п. (вдох);  
3 – наклон влево (выдох);   
4 - и.п. (вдох).  
Выдох со звуком «т-у-у-х».

«Радуга, обними меня»

И.п. – о.с.   
1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот  грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

«Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
И.п. – о.с.   
1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  
2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).  
Произносить звук «у-х-х».

«Крылья»

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);  
 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

«Поднимемся на носочки»

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);  
2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

«Покачивание»

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – наклон вправо – «кач» (вдох);  
2 – наклон влево – «кач» (выдох).

«Поворот»

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – повернуться вправо (вдох);  
2 – и.п. (выдох);  
3 – повернуться влево (вдох);  
4 - и.п. (выдох).

«Хлопок2

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – поднять руки вверх (вдох);  
2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);  
3 – развести руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

«Пчелы»

Мы представим, что мы пчелы,  
Мы ведь в небе – новоселы.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – развести руки в стороны (вдох);  
2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

«Приземление»

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.  
1 – руки поднять вверх (вдох);  
2 – наклон вперед с одновременным опусканием

**«Ушки»**

Ушки слышать все хотят  
 Про ребят и про зверят.  
И.п. – о.с.   
1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;  
2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

«Задувание свечи»  
Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;  
2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус держать прямо.

«Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
И.п. – о.с.   
1 – полный вдох через нос, втягивая живот;  
2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;  
3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;  
4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

«Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.  
И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.  
1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – сквозь сжатые губы  с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Удивимся»

Удивляться чему есть –   
В мире всех чудес не счесть.  
И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;  
1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;  
2 – и.п.

«Плечи»

Поработаем плечами,  
Пусть танцуют они сами.  
И.п. – о.с.  
1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;  
2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

«Поворот»

Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох;  
2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;  
4 – и.п.   
То же, выполнять в другую сторону.

«Язык трубкой»

«Трубкой» язычок сверни,    
Головой слегка кивни.  
И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».  
1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;  
2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;  
3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

«Покачаемся»

Чтобы правильно дышать,  
Себя нужно раскачать.  
И.п. – о.с.      
1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;  
2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

«Погладь бочок»

Мы погладим свой  бочок  
От плеча до самых ног.  
И.п. – о.с.  
1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);  
2 – опустить руку и плечо (выдох).  
То же, выполнить в другую сторону.

**«Гудок парохода»**

Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.  
И.п. – о.с.  
1 – через нос с шумом набрать воздух;  
2 – задержать дыхание на 1-2 сек;  
3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

2Носик»

Мы немного помычим,  
 И по носу постучим.  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох через нос;  
2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

2Курносик»

Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот в чем вопрос!  
И.п. – о.с.  
1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);  
2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

«Барабанщик»

Мы слегка побарабаним  
И сильнее сразу станем.  
И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);  
2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

«Трубач»

За собой трубач зовет,  
Он здоровье нам дает.  
И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».  
1 – вдох;  
2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

«Самолет»

Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.  
 И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.   
1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

«Прыжки»

Прыгнем влево, прыгнем вправо,  
А потом начнем сначала.   
И.п. – руки на поясе.  1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево.  Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

«Дышим тихо, спокойно, плавно»

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.  
И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.