

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 156**

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ г.Иркутска
детским садом № 156
_____Л.В.Колесова
31.08.2020

**Изменения
в адаптированную
образовательную
программу
на 2020-2021
учебный год**

г. Иркутск

В АОП ДОУ были внесены изменения в части реализации программы по обучению дошкольников плаванию , сетки занятий (Приложение2), гибкий режим (приложение 3)

В связи с проведением капитального ремонта бассейна исключить из АОП реализацию парциальной программы "Обучение детей плаванию"

Включить в АОП парциальную программу для детей дошкольного возраста дыхательная гимнастика «Облачко» (приложение №1)

Программа для детей дошкольного возраста дыхательная гимнастика «Облачко»»»

Пояснительная записка

Актуальность: Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело...» Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

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

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

Гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой сейчас очень актуальна. Тысячи людей избавились от тяжелых недугов с помощью этой уникальной гимнастики, запатентованной как способ лечения и занесенной в Государственный реестр Российской Федерации под №2214812.

Педагогическая целесообразность: 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.

Преимущества данного метода. По мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;

- 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-приспособленческие механизмы организма. Тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания
- жизненная ёмкость легких после первого же лечебного 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.

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей
 Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

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

Цель обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой

-способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни

Задачи обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у детей интереса к занятиям дыхательной гимнастики
2. Воспитание умения работать по сигналу в коллективе детей.

Оздоровительные задачи:

1. Улучшать - дренажную функцию бронхов.
2. Восстанавливать - нарушенное носовое дыхание
3. Повышать - общую сопротивляемость организма его тонус, улучшать нервно- психическое состояние.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 3- 8 лет.

Направленность программы: Оздоровительная.

Сроки реализации программы (октябрь – май).

Формы режим занятий: Фронтальный, индивидуальный, согласно сетке занятий.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: «Диагностика»

Улучшенная дренажная функция бронхов.

Повышенная общая сопротивляемость организма, его тонус.

Улучшенное нервно- психическое состояние.

Диагностическая таблица. Дыхательная диагностика

№	Список детей	возраст	П /с звуковая проба	Проба Генчи
		т		

Методика проведения диагностики

1. Звуковая проба – Пс. И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

2. Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М /с – И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с)

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Контрольное итоговое занятие с открытым показом для родителей.

Содержание программы:

1. Принципы дыхания.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнения необходимо соблюдать простые правила:

1. Вдох - «громкий», короткий, активный (шумно шмыгать носом, как бы нюхая запах гари).

2. Выдох - пассивный, уходит через нос или рот. Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено.

2. Последовательность и количество упражнений:

Чтобы научить детей делать упражнения, родителям и педагогам необходимо хорошо освоить их выполнения. Гимнастику я начинаю именно с простых упражнений: «Ладочки» и «Погончики».

Схема занятий:

1. Ладочки – 4*8.

2. Погончики -4*8.

3. Насос-4-*8.

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

3. 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.

4. 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.

5. 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). Стрельниковская гимнастика способствует более быстрому росту костной и мышечной ткани.

Она нормализует гормональный фон всего организма через активизацию гормонопродуцирующих органов: гипофиза, щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, яичников у (девочек) и семенников у (мальчиков).

Поэтому А. Н. Стрельникова настоятельно рекомендовала применять свою гимнастику не только в хореографических училищах, где у воспитанников формируют красивое, сильное и выносливое тело, не только в театральных школах, где будущим актерам, помимо красивого тела, нужен еще и хорошо звучащий голос, но и в детских садах, в общеобразовательных школах, где учатся наши дети, которые должны стать и умными, и красивыми, и ЗДОРОВЫМИ!.

Структура и организация работы с детьми

Вторая младшая группа – возраст 3-4 года – 15 мин. Средняя группа – возраст 4-5 лет 20- минут Старшая группа – возраст 5-6 лет 25 минут
Подготовительная группа, возраст 6-8 лет, 30 минут

Структура занятия:

I часть. Урок здоровья

II часть. Разминка

III часть. Дыхательная гимнастика

IV часть. Игры интенсивной подвижности

V часть. Малоподвижные игры

VI часть. Психогимнастика М.И. Чистякова

Планирование занятий во второй младшей и средней группе – возраст детей 3 – 5 лет

Октябрь

1 неделя. «Полезная еда».

2 неделя. «Советы доктора воды».

3 неделя. «Целебные звуки».

4 неделя. « Волшебство огня».

2.Разминка: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!» дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.2круга.

3.Дыхательная гимнастика.

Качели 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 4раз.

Каша кипит. 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.

Бегемотик .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).4раз.

4.Подвижная игра (Башкирская игра) «Медный пень»

Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными обычаями, истории культурой и фольклором башкирского народа. Упражнять детей в беге с ускорением и выполнении танцевальных движений.

Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. (карточка №1 – 3 раза.

5. Малоподвижная игра (Татарская игра) «Скок - перескок» -«Кучтем - куч».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.4раза.

6.Психогимнастика «Собака принохивается» 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.3раза.

Ноябрь.

1. неделя. «Чтобы уши слышали».

2. неделя. «Для чего уши».

3. неделя. «Что для глаз полезно, а что вредно».

4. неделя «Волшебство ритмов дня».

2.Разминка.Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя: «Воробышки!»- остановиться и сказать: «Чик - чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

3.Дыхательная гимнастика:

Часики .и.п.стоя ноги слегка расставить руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносит тик- так. Повторить до 10раз.

Надуй шарик. 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 раз.

Трубочка.и. п.сидя кисти рук сжаты в трубочку подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука п-ф-п-ф-п-ф 4 раз.

4.Подвижная игра: (Русская народная игра).«Волк:»(карточка №2)

Цель: продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.3раза.

5.Малоподвижная игра (Русская народная игра) «Краски» 2 раза.

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором русского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакции. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3 раза.

6. Психогимнастика: «Лисичка подслушивает»

Лисичка стоит у окна избышки, 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 кпереди. 3 раза.

Декабрь

1 неделя. « Волшебное зеркальце»

2 неделя. « Вода и мыло»

3 неделя. «Белый огонь»

4 неделя. « Вредные привычки»

2. Разминка.

Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - как «лошадки» бег в рассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

3. Дыхательная гимнастика.

Ворона. 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 ррр. 4 раз

Курочка. 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. 4 раз.

Жук. 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 раз.

4. Подвижная игра. « Русская народная игра». «Пчелки и ласточки»
3 раза см. картотеку подвижные игры.

Цель: Продолжать знакомить детей с национальностями, фольклором русского народа. Упражнять детей в беге с остановкой на сигнал и сохранения равновесия. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

5. Малоподвижная игра. « Русская народная игра» 2 раза см. картотеку подвижные игры. «Краски»

Цель: Продолжать знакомить детей с национальностями, фольклором русского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакции. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3 раза.

6. Психогимнастика –«Кузнечик».

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.3раза.

Январь

1.неделя. «Цветок здоровья».

2.неделя. «Волшебство вежливости».

3.неделя. «Волшебство общения».

4.неделя. «Как полезна каша»

2.Разминка.

Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - как «лошадки» бег в рассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

3.Дыхательная гимнастика.

Петушок. 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.4раз.

Подуй на одуванчик. и.п.ребенок стоит или сидит .делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот ,как -будто хочет сдуть с одуванчика пух.4раз.

Паровозик. 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.

4.Подвижная игра.(Башкирская игра). «Стрелок».

Цель: Продолжать знакомить детей с традициями, обычаями, историй и культурой ,фольклором башкирского народа. Упражнять детей в метании мяча в двигающуюся цель. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.3раза.

5.Малоподвижная игра «Тимер бай».см.картотеку подвижных игр.3раза.

6.Психогимнастика «Новая кукла» (для детей 3-4 года).3раза.

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

Февраль

1.неделя. «Сон лучшее лекарство».

2.неделя. «Зачем человеку кожа».

3.неделя. «Чудо нос».

4.неделя. «Как беречь ноги. Уход за ногтями»

2.Разминка. Ходьба и бег чередуются. Ходьба с заданием на носках, пятках руки за голову. На внешней стороне стопы на внутренней. Бег обычный.3круга.

3.Дыхательная гимнастика.

ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ. 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.

ГУСИ ЛЕТЯТ. медленная ходьба. На вдох-руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением звука гу-у-у-у-у.3круга.

БРОСИМ МЯЧ .и. п. стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное ух-х-х-х-х-х. повторить 4 раз.

4.Подвижная игра. (Татарская народная игра) «Серый волк».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием на условный сигнал и ловлей.

Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

5.Малоподвижная игра (Татарская народная игра). «Скок-перескок» см.картотеку подвижных игр.

6.Психогимнастика: Маме улыбаемся: стр. 84 М.И. Чистякова.

Март

1.неднля. « Волшебство силы и самостоятельности».

2.неделя. «Если кожа повреждена».

3.неделя. «Чтобы зубы были здоровыми».

4.неделя. «Сила камней».

2.Разминка: Ходьба и бег с заданиями: На внешней стороне стопы, подскоками, На пятках, прыжками вперед (как зайки).3круга.

3.Дыхательная гимнастика.

ВОЛНА. 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.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.4 раза

4.Подвижная игра. Башкирская «Стрелок»

Цель: Продолжать знакомить детей с традициями, обычаями, историй и культурой, фольклором башкирского народа. Упражнять детей в метании мяча в двигающуюся цель. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. Стр. 10 подвижные игр 3раза.

5.Малоподвижная игра (Татарская игра) «Мяч по кругу» см. картотеку подвижные игры.3раза.

6.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.2

Апрель

1.неделя. «Азбука волшебных слов».

2.неделя. «Дружи с водой».

3.неделя. «Внимание опасность».

4.неделя. «Чем полезны солнце, воздух и вода»

2.Разминка: Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - как «лошадки» бег в рассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании. 3круга.

3.Дыхательная гимнастика.

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.3круга.

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 по8 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.

Повторить4раза.

4.Подвижная игра. (Татарская игра) «Перехватчики (Куышу- уены)»

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием на условный сигнал и ловлей. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.2раза см. картотеку подвижные игры.

5.Малоподвижная игра (Русская народная игра) «Краски».2раза.см. картотеку подвижные игры.

6.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)

Май.

1неделя . « Повторение правил здоровья».

2неделя . « Поговорим о болезнях».

3неделя . «Как не быть грязнулей».

4неделя . «Итоговое занятие берегись себя».

2.Разминка: Ходьба и бег с заданиями: На внешней стороне стопы, подскоками, на пятках ,прыжками вперед (как зайки), обычным (в чередовании с бегом).3круга.

3.Дыхательная гимнастика:

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 кверху- выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает

Подуем на живот,
Как трубка, станет рот, а теперь- на облака

И остановимся пока.браз.

ДЫШИМ НОСОМ- дыхание только через одну левую, затем правую ноздрю 8раз.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.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.)4раза.

4.Подвижная игра.(Русская народная игра) «заря» Цель: Продолжать знакомить детей с национальностями, фольклором русского народа.

Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакции.

Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.2раза.

5.Малоподвижная (Игра русская народная игра) «Игровая» см.картотеку подвижные игры повторить 2раза.

6.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.Зраза.

Планирование занятий в старшей группе -возраст детей 5 – 6 лет

Октябрь

1.неделя. «Полезная еда».

2.неделя. «Советы доктора воды».

3.неделя. «Целебные звуки».

4.неделя. «Волшебство огня».

2.Разминка: Ходьба и бег с заданием: на носках, на пятках, руки за голову, на внешней стороне стопы, на внутренней . Бег в чередовании с ходьбой.Зкруга.

3.Дыхательная гимнастика.«Шаги» и.п.- ноги врозь, руки внизу. Попеременно поднимать колени; руки по ходу движения как в Рок-н-ролле, вдох во время подъема колена.4 раза по 6 вдохов.«Шаги» и.п.- тоже. Попеременно сгибать голеностоп назад вдох. 4 раза.

4.Подвижная игра: (Татарская игра) «Продаем горшки».

Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными обычаями, истории культурой и фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с ускорением и выполнении танцевальных движений. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. (карточка №1)Зраза.

5.Малоподвижная игра (Татарская игра) «Жмурки».Зраза см.картотеку подвижных игр.

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

6.Психогимнастика. «Повтори за мной».

Цель: 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.5раз.

Ноябрь.

1.неделя. «Чтобы уши слышали».

2.неделя . «Для чего уши».

3.неделя. «Что для глаз полезно, а что вредно».

4.неделя. «Волшебство ритмов дня».

2.Разминка.Ходьба и бег с заданием: на носках, на пятках, руки за голову, на внеш. стороне стопы, на внутренней. Бег по диагонали, змейкой,противоходом.2круга.

3. Дыхательная гимнастика.

«Ладошки» - и.п. ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулак. 4 раза по 8 вдохов.

«Погончики»- 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. 4 раза по 8 вдохов.

4. Подвижная игра: (Татарская игра) «Перехватчики»

Цель: продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3 раза.

5. Малоподвижная игра (Татарская игра) «Мяч по кругу». см. картотеку подвижные игры.

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакций. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3 раза.

6. Психогимнастика «Слушай и исполняй»

Цель: 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)

Декабрь.

1. неделя. «Волшебное зеркальце».

2. неделя. «Вода и мыло».

3. неделя. « Белый огонь».

4. неделя. «Волшебство ритмов дня».

2. Разминка. Ходьба и бег с заданием: на носках, на пятках, руки за голову, на внешней стороне стопы, на внутренней.

3. Дыхательные упражнения.

«Насос» (накачивание шины) - 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.

«Кошка» - 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.

4. Подвижная игра. (Башкирская игра) «Юрта» см.картотеку подвижные игры. 2-3раза.

5. Малоподвижная игра (Татарская игра) «Мяч по кругу».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакций. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.3раза.

6. Психогимнастика. Слушай и исполняй.

Цель игры: 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.

Январь

1.неделя «Цветок здоровья».

2.неделя. «Волшебство вежливости».

3.неделя. « Волшебство общения».

4.неделя. «Как полезна каша».

2.Разминка. Ходьба и бег с заданием.2круга.

3.Дыхательные упражнения.

« Большой маятник» – («насос + Обними плечи»). - И. п. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч наклон вперед, руки тянутся 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.4*8 раз

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

4.Подвижная игра.(Татарская игра) «Пастух и волк».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в беге с увертыванием и ловлей. Развивать быстроту реакций. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.3раза.

5.Малоподвижная игра (Татарская игра) «Жмурки».3раза см.картотеку подвижных игр. Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

6.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. тд.

Февраль.

1.неделя. «Сон лучшее лекарство».

2.неделя. «Зачем человеку кожа».

3.неделя. «Чудо нос».

4.неделя. «Как беречь ноги. Уход за ногтями»

2.Разминка. Ходьба и бег с заданием.2круга.

3.Дыхательные упражнения.

«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.4 *8 раза.

«Перекаты» и.п. тоже с другой ноги.4* 8раза.

4.Подвижная игра. (Русская народная игра) «Филин и пташки».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором русского народа. Упражнять детей в беге. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

5.Малоподвижная игра (Татарская игра) «Жмурки».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором татарского народа. Упражнять детей в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

6.Психогимнастика. «Замри». Дети прыгают под музыку (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой). Внезапно музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которой пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка – остановившиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

Март

1.неделя. «Волшебство силы и самостоятельности».

2.неделя. «Если кожа повреждена».

3.неделя. «Чтобы были зубы здоровыми».

4.неделя. «Сила камней».

2.Разминка. Ходьба и бег с заданием.2круга.

3. Дыхательные упражнения.

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

4.Подвижная игра. (Русская народная игра) «Гуси».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором русского народа. Развивать у детей речь. Упражнять детей в

выполнении различных видов движений. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

5. Малоподвижная игра. (Русская народная игра) «Молчанка».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором русского народа.. Упражнять детей в выполнении различных видов движений. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

6. Психогимнастика «Пожалуйста!»

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.

Апрель

1. неделя. «Азбука волшебных слов».

2. неделя. «Дружи с водой».

3. неделя. «Внимание опасность».

4. неделя. «Чем полезны солнце, воздух, вода».

2. Разминка. Ходьба и бег с заданием.

3. Дыхательные упражнения.

«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. 4*8 раз.

«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. 4 – 10 раз.

4. Подвижная игра. (Башкирская игра) «Стрелок».

Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными обычаями, истории культурой и фольклором башкирского народа. Упражнять детей в беге с ускорением и выполнении танцевальных движений и развивать ловкость и быстроту. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3раза.

5. Малоподвижная игра (Чувашская игра) «Различай цвета»

Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными обычаями, истории культурой и фольклором чувашского народа. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей. 3раза.

6. Психогимнастика.

«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 кончиться.3раза.

Май.

1.неделя. « Повторение правил здоровья».

2.неделя. «Поговорим о болезнях».

3.неделя. «Как не быть грязнулей».

4.неделя. «Итоговое занятие береги себя.

2.Разминка. Ходьба и бег с заданием.2 круга.

3.Дыхательная гимнастика.

«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. 4* 8 раз.

«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 разводить и направлять. Освоив это упражнения ,можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка». Это упражнение можно делать стоя, сидя и лежа. 4* 8 раз.

4.Подвижная игра.(Чувашская игра). «Кого вам?»

Цель: Продолжать знакомить детей с традиционными обычаями, истории культурой и фольклором чувашского народа. Упражнять детей в беге с ускорением.

Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.

5.Малоподвижная игра. (Русская народная игра) «Игровая».

Цель: Продолжать знакомить детей с национальными обычаями, традициями, фольклором русского народа. Упражнять детей в выполнении различных видов движений. Воспитывать у детей уважение и интерес к народам других национальностей.4раза.

6.Психогимнастика. «Тропинка» 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