

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий БДОУ СМО  
«Детский сад № 13»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ганичева  
Приказ №116-од от 19.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СИБИБОРД»  
БДОУ СМО «Детский сад № 13»  
для детей 5-7 лет**

Срок реализации – 8 месяцев

Автор-составитель:  
Перова Любовь Вячеславовна

г. Сокол 2024 г.

**Краткая презентация дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
объединения «Сибиборд»  
для детей 5-7 лет**

Программа дополнительного образования «Сибиборд» имеет физкультурно-спортивную направленность, является авторской, скорректирована с учётом возраста обучающихся. Программа нацелена на развитие индивидуальных физических возможностей и способностей детей с учётом их потребностей, и интересов.

На занятиях с сибибордом дети получают развитие и здоровье через движение:

- улучшение крупной моторики, которая в последнее время существенно запущена у подрастающего поколения;
- улучшение моторного планирования и координации;
- развитие ловкости и запуск моторных реакций;
- улучшение ощущения своего тела, контроль и управления им;
- укрепление мышечного корсета - в работе на сибибордах задействованы все мышцы и части тела;
- эмоциональную разрядку с пользой - для детей и педагогов.

Кроме того, через физические упражнения происходит активизирование речевой и эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста посредством психомоторной и умственной подвижности. Задача данной методики в том, чтобы не только развить ребёнка физически, но и научить мозг правильно обрабатывать информацию, полученную от органов чувств; улучшить навыки речи, письма рукой; развить навыки чтения, концентрацию внимания, математические навыки; стимулировать развитие памяти и понимание.

Таким образом, в ходе занятий появляется возможность заполнить пробелы и восполнить недостатки развития координации движения и общей моторики, что в свою очередь способствует развитию высших психических функций ребёнка. Ребёнок не просто механически выполняет упражнения, ему это делать интересно и увлекательно.

## Содержание

№ п/п	Раздел	Страница
1	Пояснительная записка	4
1.1	Направленность программы дополнительного образования	5
1.2	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	6
1.3	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	6
1.3.1	Воспитательный компонент программы	7
1.4	Методы и приемы	7
1.4	Принципы и подходы	7
1.5	Условия реализации	8
1.6	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	9
1.7	Формы подведения итогов реализации программы	9
2.	Учебно-тематический план занятий по программе	9-10
3.	Содержание программы дополнительного образования	10-13
4.	Методическое обеспечение программы	13
4.1	Материально – технические условия	13-14
4.2	Требования к педагогическим работникам	14-15
4.3	Календарно-учебный график	15-16
4.4	Организация контроля за выполнением программы	16
5.	Педагогическая диагностика	16-17
5.1	Методика проведения диагностики	17-18
6.	Список используемой литературы	18
	Приложение	19

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Сибиборд» составлена с учетом содержания методических рекомендаций онлайн - курса «Отличник с сибибордом» (Злобина Наталья Олеговна). Программа «Сибиборд для дошколят» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных технологий:

- упражнения на Сибиборде;
- игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).

Каждое мгновение наш мозг получает и обрабатывает сигналы из внешнего мира.

Каналы получения информации:

- слуховые;
- зрительные;
- тактильные;
- вестибулярный аппарат;
- проприоцептивная система (мышцы, сухожилия, костная ткань).

При гармоничной работе всех сенсорных систем формируется адекватный, нужный ответ мозга для выполнения действия:

- перешагнуть лужу;
- пройти по линии;
- завязать шнурки;
- переписать с доски/из книги правильно и ровно;
- слушать собеседника/воспитателя и не обращать внимание на посторонний шум;
- поймать/отбить мяч;
- планировать действия и переключаться между ними своевременно;
- эмоциональные реакции и социализация в обществе и др.

Правильная сенсорная интеграция помогает нам каждую секунду:

- мы понимаем положение своего тела и других предметов в пространстве;
- планируем действия, их последовательность и рассчитываем силу;
- адекватно реагируем на ситуации.

Это фундамент обучения и развития. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации на один год. Весь практический материал разработан в соответствии с научно - обоснованными физкультурно-спортивными методиками, адаптированными к данному возрасту детей. Таким образом, реализация Программы создаёт условия для решения задач физического воспитания, интеллектуального развития, включающего комплексное воздействие на работу мозга (в основе деятельности – мозжечковая стимуляция- это один из методов двигательной нейропсихологической коррекции при различных неврологических заболеваниях: РАС (расстройства аутистического спектра), ММД (минимальные мозговые дисфункции), ЗПР (задержки психического

развития), СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), а также при речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса). В ходе реализации программы осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические и физические особенности детей.

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

**1.2 Актуальность программы, новизна и отличительные особенности** программы в том, что занятия на Сибиборде уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (сибиборд), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Сибиборд отличается комплексом упражнений, рассчитанным на разный дошкольный возраст, сибиборд можно использовать в работе с детьми от 3 лет.
- Программа позволяет использовать координацию и стимуляцию мозжечковой деятельности, как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием сибиборда, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на сибибордом с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

### **1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной программы «Сибиборд»**

**Цель программы:** создание условий для развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка, настройки мозга для слаженной комплексной работы через специально организованные для дошкольников занятия на сибборде с применением сопутствующего нестандартного оборудования.

### **Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на сибборде.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **1.3.1 Воспитательный компонент программы.**

Партнёрское взаимодействие дошкольников способствует их взаимообучению и взаимовоспитанию. В данной программе «Сибборд» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь сибборды.

### **1.4.1 Методы и приемы воспитательной работы:**

1. Уважение личности ребёнка.
2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей.
3. Использование художественной литературы.
4. Организация различных форм взаимодействия детей (группы, подгруппы, мини-группы, работа в парах и т.д.).
5. Индивидуальный подход.
6. Демонстрация достижений ребёнка (конкурсы, конференции, открытые занятия, проектная деятельность и т.д.).
7. Создание воспитательной развивающей предметно-пространственной среды ДОУ.

### **1.4 Принципы и подходы по формированию программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-25 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

### **1.5 Условия реализации программы Возраст обучающихся.**

Программа рассчитана на год обучения 5-7 лет.

Целенаправленная работа с использованием тренажеров - балансиров позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на балансире, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на балансире создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных

ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев, с сентября по май учебного года.

**Форма проведения и режим занятий.**

Форма организации занятий групповая.

**Режим занятий:** понедельник/вторник, 15.30-16.30, 1 раз в неделю, продолжительность – 30 минут.

### **1.6 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

- Созданы условия для поддержки и развития творческой инициативы и самостоятельности у детей;
- Дети проявлять интерес к занятиям с нетрадиционным оборудованием;
- Дети способны анализировать, улучшается мышление, усвоение и обработка новой поступающей информации;
- У детей повышается эмоциональная стабильность, улучшаются навыки социализации и общения;
- Наблюдается улучшение концентрации внимания, саморегуляции и контроля;
- У детей развивается физическая выносливость;
- Дети способны анализировать последовательность своих действий, имеют представления о предметах;
- Дети проявляют положительные эмоции от совместной деятельности.

### **1.7 Формы подведения итогов реализации программ**

- открытое занятие для родителей и педагогов, диагностика.

## **2. Учебно-тематический план занятий по программе**

Тема	Количество академических часов			
	Всего	из них		
		Теория	%	Практика

		(мин.) 1 занятие/ всего	1 занятие/ всего	(мин.) 1 занятие/ всего	1 занятие/ всего
Диагностика, №1	2	8/16	26/52	22/88	74/148
Комплекс №2	2	8/16	26/52	22/88	74/148
Комплекс №3	4	8/32	26/104	22/88	74/296
Комплекс №4	4	8/32	26/104	22/88	74/296
Комплекс №5	3	6/18	20/60	24/72	80/240
Комплекс №6	4	8/32	26/104	22/88	74/296
Комплекс №7	4	8/32	26/104	22/88	74/296
Комплекс №8	4	8/32	26/104	22/88	74/296
Комплекс №9	2	8/16	26/52	22/88	74/148
Диагностика	1	8/8	26/26	22/22	74/74

Всего: 30 занятий

### 3.Содержание программы дополнительного образования.

#### Поурочное планирование:

Месяц	Вид занятий	Цель	№ Комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов	№1

	Вводное 3-4 неделя	<p>1.Познакомить детей с термином «сибборд». Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере.</p> <p>2. Вызвать желание заниматься на сиббордах посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса упражнений на сибборде инструктором по физической культуре.</p> <p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	№2
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	<p>1.Учить правильному выполнению упражнений на сибборде</p> <p>2.Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к сибборду.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс №3 на сиббордах.</p>	№3
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>2. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые упражнения.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>7. Разучить комплекс № 4 на сиббордах</p>	№4
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

Январь	Обучающее 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</li> <li>3. Разучивать шаг с подъемом на сибиборд и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на сибиборде.</li> <li>6. Разучить комплекс №5 на сибибордах.</li> </ol>	№5
	Комбинированное 3,4 недели		
Февраль	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений.</li> <li>2. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>3. Развитие правильной осанки.</li> <li>4. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</li> <li>5. Разучить комплекс № 6 на сибибордах.</li> </ol>	№6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять движение на сибиборде.</li> <li>2. Учить реагировать на визуальные контакты.</li> <li>3. Совершенствовать точность движений</li> <li>4. Развивать быстроту.</li> <li>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</li> <li>6. Разучить комплекс № 7 на сибибордах.</li> </ol>	№7
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>2. Совершенствовать разученные движения.</li> <li>3. Продолжать развивать</li> </ol>	

	Комбинированное 2-3, 4 неделя	равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на сибибордах	№8
Май	Комбинированное 2,3, неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№9
	Диагностическое 4 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	№1

#### 4. Методическое обеспечение программы.

##### 4.1 Материально-технические условия.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс, как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые упражнения, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения.

Отклонения от методических норм проведения занятий на балансире ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:*

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

#### **4.2 Требования к педагогическим работникам.**

Педагог, осуществляющий деятельность по дополнительному образованию детей:

1. Должен иметь среднее специальное или высшее образование по дошкольному образованию.
2. Осуществляет дополнительное образование воспитанников, развивает их разнообразную творческую деятельность.
3. Комплектует состав воспитанников кружка, принимает меры по сохранению их в течение срока обучения.
4. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности.
5. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников.
6. Участвует в разработке и реализации образовательных программ, несет ответственность за качество их выполнения, жизнь и здоровье воспитанников.
7. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.
8. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию.
9. Поддерживает одаренных и талантливых воспитанников.
10. Организует участие работ воспитанников в выставках, конкурсах.
11. Оказывает консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции.
12. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
13. Владеет профессиональными умениями по развитию у детей математических представлений.
14. Использует в работе современные педагогические технологии: дифференцированный подход, технология сотрудничества, ИКТ-технологии, разноуровневое обучение, игровые технологии, проблемное обучение, системно-деятельностный подход.

### **4.3 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

При составлении учебного плана дополнительного образования учитывается, что занятия в объединении дополнительного образования проходят во второй половине дня в рабочие дни.

Содержание	Средняя группа (4- 5 лет)
------------	---------------------------

Количество возрастных групп в ДОУ	1
Начало учебного года	02.09.2024 г.
Каникулы	16.12.2024 г. -28.12.2024 г.
Окончание учебного года	30 мая 2025 года
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	37 недель 1 день
I полугодие	17 недель 2 дня
II полугодие	19 недель 4 дня
Продолжительность учебной недели	5 дней Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством РФ
Объем недельной образовательной нагрузки (ОД), в том числе	30 мин
В I-ю половину дня	-
Во II-ю половину дня	30 мин
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки	30 мин
Сроки проведения мониторинга	02.10.2024 г. – 17.10.2024 г. 23.05.2025 г. – 30.05.2025 г
Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1 - 7 января, 24 февраля, 10 марта, 1, 2, 9 мая

#### **4.4 Организация контроля за выполнением программы.**

Контроль за ходом реализации программы состоит из двух компонентов: административного контроля (промежуточный, итоговый), проводит ответственный за организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, и самоконтроль (контрольное занятие). Результаты обсуждаются на педсоветах, административных совещаниях при заведующем, в индивидуальных беседах.

#### **5. Педагогическая диагностика**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибиборд»

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## 5.1.Методика проведения диагностики.

### I. Равновесие.

1.Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2.Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6лет	7лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см

	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

**Высокий** – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

**Средний** – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

**Низкий** – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### Знание базовых упражнений.

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые упражнения.

**Средний** – выполнение базовых упражнений при многократном повторении педагога.

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых упражнений.

Фамилия, имя	Владет доской		Знание базовых упражнений		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статистическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г

### 6. Список используемой литературы:

1. Горшков, В.П. Организация и методика тестирования по определению уровня физической подготовленности дошкольников. – Челябинск, 2014.

2. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
3. Славянская, М. В. Личностная компетентность у старших дошкольников в двигательной деятельности. // Инструктор по физкультуре. – 2010 – № 4.
4. Тарасова Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении. - Челябинск, 2013.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 2010 г.
6. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М., 2016.

## Приложение № 2

### (ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

#### **Задачи:**

- Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку;
- укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление;
- воспитывать способность положительные личностные качества.

#### **Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи, (Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)

Начал капать дождь колючий. (Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. (Приседают, держа руки на поясе.)

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. (Идут по кругу, высоко поднимая колени.)

#### **Осень**

Осень. По утрам морозы. (Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)

В рощах желтый листопад. (Кружатся на носочках. Руки на поясе.)

Листья около березы (Приседают, делают плавные движения)

Золотым ковром лежат. (Руками перед собой влево-вправо.)

В лужах лед прозрачно-синий (Бегут по кругу на носочках.)  
На листочках белый иней. (Останавливаются, приседают.)

### **Листья**

Листья осенние тихо кружатся, (Дети кружатся, расставив руки в стороны)  
Листья нам под ноги тихо ложатся. (Приседают.)  
И под ногами шуршат, шелестят, (Движения руками влево-вправо.)  
Будто опять закружиться хотят. (Снова кружатся на носочках.)

### **Листья**

В летнем саду листопад. (Дети кружатся на месте.)  
Листья в саду шелестят. (Приседают, водят руками по полу)  
В канавке Лебязьей купаются листья. (Снова кружатся.)  
Газоны от листьев дворники чистят. (Машут воображаемой метлой.)  
Грустные статуи в тихих аллеях. (Встают на носочки и замирают).  
В тихих аллеях осенью веет. (Снова кружатся.)

### **Снежная баба**

Сегодня из снежного мокрого кома.  
Мы снежную бабу слепили у дома. (Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)  
Стоит наша баба у самых ворот. («Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)  
Никто не проедет, никто не пройдет (Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)  
Знакома она уже всей детворе,  
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» (Идут по кругу, взявшись за руки)

### **Ёлочная игрушка**

Синий шар купили Светке. (Показывают руками круг.)  
Ах, какой красивый! (Качают головой, изображая восторг.)  
Он теперь висит на ветке (Запрокидывают голову, смотрят наверх.)  
И похож на сливу. (Приседают.)  
С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!  
Здравствуй, Дедушка Мороз! (Дети стоят лицом в круг, кланяются.)  
Он из леса мимоходом Елку нам уже принес,. (Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку) На верхушке выше веток (Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)  
Загорелась, как всегда, (Поднимаются на носочки.)

Самым ярким жарким светом Пятикрылая звезда. (Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)

### **Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок. (Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)

Он превратится в толстый ком, («Рисуют» обеими руками большой круг.)

И станет ком снеговиком. («Рисуют» снеговика из трех комков.)

Его улыбка так светла! (Широко улыбаются.)

Два глаза, шляпа, нос, метла. (Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)

Но солнце припечет слегка — (Медленно приседают.)

Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками,жимают плечами.)

### **Художник – невидимка**

Художник-невидимка по городу идет: (Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)

Всем щеки нарумянит, (Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)

Всех за нос ущипнет. (Щиплют себя за нос.)

А ночью он, пока я спал, (Идут на цыпочках друг за другом.)

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал (Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.)

Сверкающие листья.

### **Снегири**

Вот на ветках, посмотри, (4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)

В красных майках снегири.

Распушили перышки, (Частые потряхивания руками, опущенными вниз)

Греются на солнышке.

Головой вертят, (2 поворота головы на каждую строку.)

Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!. (Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)

### **Зима прошла**

Воробей с березы на дорогу — прыг! (Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.)

Больше нет мороза, чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (Бегут по кругу, взявшись за руки.)

И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки, Чик-чирик!

### **Веснянка**

Солнышко, солнышко,

Золотое донышко, (Дети идут по кругу, взявшись за руки)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, (Бегут по кругу друг за другом на носочках.)

Прилетели сто грачей, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

А сугробы тают, тают, (Медленно приседают.)

А цветочки подрастают. (Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)

### **Весна, весна красная**

Весна, весна красная! (Дети идут по кругу, взявшись за руки.)

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, (Поворачивают в противоположную сторону.)

С великой милостью: Со льном высоким, (Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.)

С корнем глубоким, (Опускают руки, приседают, делают выдох.)

С хлебами обильными. (Взявшись за руки, бегут по кругу.)

### **Радуга - дуга**

Здравствуй, радуга-дуга, (Дети выполняют поклон.)

Разноцветный мостик! ( Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу.)

Здравствуй, радуга-дуга! (Вновь выполняют поклон.)

Принимай нас в гости. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Мы по радуге бегом ( Пробежимся босиком.(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)

Через радугу-дугу Перепрыгнем на бегу. (Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

### **Летом**

Луг совсем как ситцевый Всех цветов платок -(Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.)

Не поймешь, где бабочка, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

Где живой цветок.( Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.)

Лес и поле в зелени, (Встают, разводят руки в стороны.)

Синяя река, (Покачивают руками, изображая волны.)

Белые, пушистые.

В небе облака. (Вновь бегут по кругу на носочках)

## Приложение № 3

### (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

#### **Задачи:**

- Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма;
- формировать психологические свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции;
- совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила);
- воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

#### **«Разноцветный мячик»**

По залу расставлены борды. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока,

находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на борде нельзя.

### **«Паук»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены борды. Остальные дети изображают мошек, борды – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,  
Жили мошки на квартире,  
К ним повадился сам друг,  
Крестовик - большой паук,  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Паука мы все попросим,  
Ты, паук, к нам не ходи,  
Лучше всех нас догони». (По сигналу мошки бегут к бордам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

### **Баба-Яга**

В зале расположено 5-6 бордов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога  
Печку топила, кашу варила,  
Села на ведро  
И поехала в кино.

А в кино-то не пускают  
Только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на борде (поменять ногу), т.к. на борде пятнать нельзя.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Борды – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин», оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на бордах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### **«Физкульт - ура!»**

Дети переносят борды для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два борда меньше. Сами становятся туда, где бордов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.

Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять борд. Побеждают те, кто в числе первых занял борд.

### **«Быстро в домик»**

Дети свободно бегают по залу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой борд. Проиграл тот, кому не хватило места.

### **«Маланья»**

Дети стоят по кругу на бордах. В центре круга водящий тоже на борде. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на борде, все повторяют.

### **«Бездомный заяц»**

Борды расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале.

Все дети: «зайцы» бегают по залу.

По команде «Все в дом!» - дети встают на любой борд. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял борд. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество бордов сокращается на один.

### **«Космонавты»**

Бордов «ракет» на один меньше, чем игроков.

Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

а такую полетим.

Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет».

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты».

Ребенок, оставшийся без борда, пропускает игру.

### **«Пчелка»**

В этой игре с бордами участвуют 8-9 детей («пчелки»).

Количество бордов – домиков на один меньше.

Борды ставят по кругу.

Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков.

Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами:

«Не в свой дом влетел, дружок.

Это мой теремок».

После этих слов хозяин сходит с борда и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

### **«Цирковые лошадки»**

Правила игры: Круг из бордов — это цирковая арена.

Дети идут вокруг бордов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают борд («стойло», бордов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают борды в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

### **«Дед Мазай»**

Борды расположены на одной стороне зала, за бордами находится водящий — «Дед Мазай». Остальные дети — «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на борде и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай!

Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите,  
обо всем мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.).

Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на борд.

### **«Скворечники»**

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (борде) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет борд последним, считается проигравшим.

### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок — «лиса», задача которого — переловить всех детей «тушканчиков».

По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают с бордов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет.

По команде «Ночь!»

- запрыгивают, встают на борд и замирают.

«Лиса» может съесть любого, кто пошевелился.

### **«Перемены предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч).

На другом конце зала на бордах лежат по одному кубику.

По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к бордам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место.

Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

### **«Палочка – стукалочка»**

Дети стоят на бордах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны.

Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать.

А как скажет:

-Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей.

На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### **«Салки-выручалки»**

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убежать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на борд. Того, кто встал, салка поймать не может».

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит,

Салке нас не поймать.

Мы умеем быстро бегать и друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного.

Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить. В этой игре следует соблюдать следующие правила: – убежать от салки можно только с последним словом стиха; – тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого

малыша не выручат, ему бегать не разрешается; – чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча; – чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на борд, но долго стоять нельзя.

## Приложение № 4

### (УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ)

#### **Задачи:**

- Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя;
- укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки;
- развивать воображение, образное мышление;
- формировать положительные эмоции и чувства.

#### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках.

Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### **«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к

самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

### **«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка» «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

### **«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

### **«Медузы»**

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

### **«Шалтай-болтай»**

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай

Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### **«Загораем»**

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем!

### **«Водопад»**

(фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

### **«На полянке»** (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно.

Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей).

Лучик погладил ... (имя ребенка),

приласкал ... (имя ребенка).

Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

### **«Отдых на море»** (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете

свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

### **«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело

расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## Приложение № 5

### (УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

#### **Задачи:**

- Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

#### **«Воздушный шар»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

#### **«Филин»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

**«Рубим дрова»** И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

**«Пароход»** Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...

### **«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

### **«Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»; Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

### **«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

### **«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

### **«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

### **«Мяч»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

### **«Бегемотики»**

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

### **«Дерево на ветру»**

И. п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, вовремя – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### **«Потягушечки»**

И. п. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «Ух-х...» Выполняем 4-5 раз.