Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5 «Золотой петушок» городского округа город Мантурово Костромской области

**Проект:**

**"В здоровом теле- здоровый дух!"**

**Подготовительная группа**

**Воспитатель: Соколова О.В.**

**г.о.г. Мантурово**

**2023г.**

**Актуальность.**

Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы… В.А. Сухомлинский

Одним из главных видов двигательной активности дошкольников является утренняя гимнастика. Это  один из основных режимных моментов в детском саду, являющийся   здоровье сберегающим видом деятельности, направленный на оздоровление, укрепление сохранение и повышение функционального уровня систем организма. И именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной,  утренней гимнастики зависит  как у ребенка пройдет день, какое будет настроение.  Утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психологическую.

Систематическое опоздание детей на зарядку, не понимание родителей важности гимнастики для ребенка подтолкнуло меня к созданию проекта "В здоровом теле - здоровый дух! "Так как проект может стать одним из способов воспитания у детей и родителей осмысленного отношения к утренней гимнастики, соблюдения режима в детском саду, как важной жизненной ценности.

**Проблема**: не все дети и родители проявляют заинтересованность к гимнастике, как к одному из факторов здорового образа жизни.

**Гипотеза:**

Если дети и родители проявят заинтересованность к утренней гимнастике, а родители поймут важность утренней гимнастики, то это будет способствовать соблюдению родителями режима в детском саду, потребности детей к ежедневным занятиям утренней гимнастики, а также эмоционально положительному настрою детей в течении всего дня

**Цель:** Воспитание у детей интереса и потребности к ежедневным занятиям утренней гимнастикой с включением разных видов гимнастики (элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики)

* **Задачи проекта:**
* Воспитывать у детей положительное отношение к утренней гимнастике.
* Формировать у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Развивать двигательную активность и внимание детей при выполнении комплекса упражнений.
* Воспитывать бережное отношение к здоровью других детей.
* Актуализировать в сознании родителей важность утренней гимнастики для детей.
* Создать условия для включения родителей в совместно образовательную деятельность с детьми.

**Вид проекта**: комплексный.

**Тип проекта**: краткосрочный.

**Участники проекта**: дети, воспитатели, родители воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы работы по проекту:** | **Мероприятия:** |
| **1этап – констатирующий**: (28.12 -30.12.2022г) | выбор темы  подбор литературы  постановка цели и задач  написание плана проекта |
| **2 этап – основной (формирующий)**: (09.01.2023– 30.01.2023г) | Реализация запланированных мероприятий по проекту с детьми и родителями воспитанников. |
| **3этап – итоговый**:( 31. 01. 2023г.) | Подведение итогов  Анализ результатов  Оформление проектной папки  Презентация проекта  Прогноз на будущее |

**План реализации проекта:**

**Взаимодействие с детьми:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форма | Тема | Задачи | Ответственный |
| Утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | «Здоровье в  порядке-спасибо зарядке" | Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки. | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика  без предметов | "Шагают наши ноги" | Создать условия для проведения гимнастики воспитывать привычку ежедневно делать физические упражнения. | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика с предметами:  мячами |  | Повысить у детей интерес к занятиям утренней гимнастики, приучать владеть предметами. | Воспитатели |
| обручами |  | Воспитывать у детей дисциплинированность, вырабатывать волевые усилия. | Воспитатели |
| элементы дыхательной гимнастики | "Разноцветные ленточки |  | Воспитатели |
| Музыкально- ритмическая гимнастика | "Играем и танцуем" | Повысить эмоциональный подъем и работоспособность детей. | Воспитатели |
| Элементы гимнастики для глаз | "Весёлая неделька" |  |  |
| Чтение рассказов, сказок, стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни. |  | Воспитывать интерес к здоровому образу жизни  посредством художественной литературы. | Воспитатели |
| Точечный массаж | "Поиграем с носиком" | Дать представление о составляющих здорового образа жизни. | Медицинская сестра: |
| Пальчиковая гимнастика | "Дружба"  "Моя семья"  "Апельсин" | Воспитывать у детей любовь к близким посредством пальчиковых игр. | Воспитатели |

**Предполагаемый результат**:

* Повысится у детей положительное отношение к утренней гимнастике.
* Появятся у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Повысится двигательная активность и внимание детей при выполнении комплекса упражнений.
* Будут бережно относится к здоровью других детей.
* Актуализируется в сознании родителей важность утренней гимнастики для детей.
* Родители личным примером будут демонстрировать важность здорового образа жизни.
* Укрепятся детско-родительские отношения в совместно - образовательной деятельности с детьми

**Взаимодействие с родителями:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форма | Тема | Задачи | Ответственный |
| Анкетирование  Консультация  Совместная деятельностьродителей с детьми  Папка-передвижка  Презентация проекта | "О здоровом образе жизни."  «Здоровье детей в наших руках"»  Стенгазета  "Виды спорта"  " Как мы делаем зарядку дома"  "Дыхательная гимнастика"  "В здоровом теле- здоровый дух!" | Выявить у родителей значимость физической культуры в семье.  Познакомить родителей сосновными слагаемыми здорового образа жизни.  Привлечь родителей и детей к совместной деятельности.  Вызвать у родителей интерес к игровым упражнениям.  Закреплять  сотрудничество родителей с педагогами детского сада. | Воспитатели  Воспитатели  Родители, дети  Воспитатели  Воспитатели |

**Итоговое мероприятие:**

Совместная деятельность детей с родителями "На Зарядку- становись!"

**Ресурсное обеспечение:**

**Организационные:** Воспитатель по разработке проекта: Соколова О.В.

**Информационные:**

Е. Н. Вавилова Укрепляйте здоровье детей.

Оздоровительная гимнастика , игровые комплексы Автор – составитель Е.И. Подольская . Бодрящая гимнастика Т.Е. Харченко.

Развиваем мелкую моторику Т .А. Ткаченко.

Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет С.С. Прищепа

**Кадровые:**

Воспитатели

**Мотивационные:**

игровая мотивация, музыкотерапия

**Материально-технические:**

Физкультурное оборудование, развивающая предметно- пространственная среда

**Нормативно-правовые:**

* ФГОС ДО
* САНПИН

**Финансовые:**

Не требует затрат

**Предполагаемые риски и пути их преодоления:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Риски** | **Преодоление** |
| 1.Болезнь воспитателя или детей.  2. Нежелание детей принимать участие в мероприятиях по ЗОЖ  3.Погодные условия. | Перенос проекта на другое время  Игровые приемы, привлечение родителей |

**Приложения:**

Конспекты, фотографии.

***Анкета для родителей  
"О здоровом образе жизни"***

*Уважаемые родители!*

*Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помогать вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.*

1.Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Источники ваших знаний о культуре здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Нужна ли вам помощь детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного) *(Проставьте цифры в клетках от 1 до 4: цифра 1 –самое важное направление,…, цифра 4 – наименее важное направление)*:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

* физическое развитие;
* художественно-эстетическое;
* социально-личностное;
* познавательно-речевое.

*Спасибо за сотрудничество*

**Гимнастика для глаз  
"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"**  
Всю неделю по — порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
***Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***  
Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
***Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).***По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
***Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).***В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
***Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).***Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
***Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).***В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
***Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).***Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

**Дыхательная гимнастика**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

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

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

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

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

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

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар  Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее,  рёберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

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

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

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

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

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

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

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

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

Повторить 3-4 раза.

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

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

**9.** Повторить 3-5 раз упражнение**«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

**Комплекс №2**

**Цель данного комплекса:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**2. «Ёжик».**

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

Повторить 4-8 раз.

**3. «Губы «трубкой».**

    1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные

        мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все

    лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и

    выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

**4. «Ушки».**

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

Повторить 4-5 раз.

**5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы

    носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как

    бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы

    носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

**6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык

    высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

    лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

    подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.  4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

**7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

    наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

    при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

    вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

.**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «Трубач».**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

**2. «Каша кипит».**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

**3. «На турнике».**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

**4. «Партизаны».**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

**5. «Семафор».**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

**6. «Регулировщик».**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

**7. «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник».**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

**9. «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением  звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

**10. «Гуси летят».**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

                  Мы проверили осанку

                  И свели лопатки.

                  Мы походим на носках,

                  Мы идём на пятках,

                  Мы идём, как все ребята,

                  И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

                  Бормочут куры оп ночам,

                  Бьют крыльями тах-тах (выдох),

                  Поднимем руки мы к плечам (вдох),

                  Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

**3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

                  Расправил крылья самолёт,

                  Приготовились в полёт.

                  Я направо погляжу:

                  Жу-жу-жу.

                  Я налево погляжу:

                  Жу-жу-жу  (Е. Антоновой-Чалой).

**4. «Насос».**Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты.

                  Направо, налёг…

                  Руками скользя,

                  Назад и вперёд

                  Наклоняться нельзя.

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).

**5. «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

                  У медведя дом большой,

                  А у зайки – маленький.

                  Мишка наш пошёл домой

                  Да и крошка заинька ( Е Антоновой-Чалой ).

**6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

                  Подуем на плечо,

                  Подуем на другое.

                  Нас солнце горячо

                  Пекло дневной порой.

                  Подуем на живот,

                  Как трубка станет рот.

 Ну а теперь на облака

                  И остановимся пока.

                  Потом повторим всё опять:

                  Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

**7. «Косарь».**

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

                  Косарь идёт косить жнивьё:

                  Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

                  Идём со мной косить вдвоём:

                  Замах направо, а потом

                  Налево мы махнём.

                  И так мы справимся с жнивьём.

                  Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).

**8. «Цветы».**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

                  Каждый бутончик склониться бы рад

                  Направо, налево, вперёд и назад.

                  От ветра и зноя бутончики эти

 Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

**9. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

                  Вот свернулся ёж в клубок,

                  Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

                  Лучик ёжика коснулся,

                  Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубач».**

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

                  Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

                  Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

                  Жж-у, - сказал крылатый жук,

                  Посижу и пожужжу.

**Пальчиковые игры по теме: «Дружба»**

Дружат в нашей группе пальцы рук соединяют  
Девочки и мальчики.в замок (несколько раз)   
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять пальцы с мизинчика поочередно   
Начинаем мы считать.соединяют друг с другом  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы закончили считать (Руки вниз, встряхивают кистями) 

В гости к пальчику большому  
В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,   
Безымянный и последний.   
Сам мизинчик-малышок,   
Постучался на порог.   
Вместе пальчики-друзья,   
Друг без друга им нельзя.

**Моя семья**Знаю я, что у меня (поднимают руку ладонью к себе  
Дома дружная семья: и в соответствии с текстом  
Это – мама, в определенной последовательности загибают пальцы:  
Это – я, сначала безымянный, затем мизинец, указательный палец,  
Это – бабушка моя, средний и большой)  
Это – папа,  
Это – дед.  
И у нас разлада нет.  
  
Мамочка, мамочка Поочерёдно загибаем пальчики   
Любимая моя, правой руки, начиная с большого,  
Ведь ты знаешь, мамочка, затем то же на левой руке.  
Как я люблю тебя. Правую руку сжать в кулак,  
ладошкой левой крепко его обхватить.  
  
«Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем. Движения по тексту  
Мы белье теперь стираем  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом –   
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,   
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем».   
  
Много мам на белом свете, (разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)   
Всех их очень любят дети!   
Журналист и инженер, (поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)   
Повар, милиционер,   
Швея, кондуктор и учитель,   
Врач, парикмахер и строитель –   
Мамы разные нужны, (сжимают обе ладошки в «замочек»)  
Мамы разные важны! (разводят руки, поднимают ладошками вверх)  
«Одежда, обувь, головные уборы»  
  
Маша варежку надела:  
«Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал». Сжать пальцы в кулачок.  
Маша варежку сняла: Все пальцы разжать, кроме большого.  
«Поглядите – ка, нашла! Разогнуть большой палец.  
Ищешь, ищешь и найдёшь, Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.  
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»  
«Обувь»  
  
Раз, два, три, четыре, пять   
Будем обувь считать:  
Раз – туфли, Ребенок загибает пальцы на руке.  
Два – сапожки,  
Три ботинки,  
Четыре – босоножки  
И, конечно, тапки – пять.  
Ножкам надо отдыхать.  
  
В шапочках желтых мы стали цыплята, Ребенок машет руками, как цыпленок крылышками.  
В шапочках белых мы стали зайчата, Показывает заячьи ушки  
В шапочках красных мы стали грибочки, Соединяет руки над головой.  
В шапочках черных – черника на кочках, Присаживается на корточки.  
В шапочках синих дождинками стали Встает, ставит руки на пояс.  
И по дорожкам легко поскакали. Прыгает вперед на двух ногах.  
  
Как у нашей кошки Загибают по одному пальчику, начиная с больших,  
На ногах сапожки.на обеих руках на каждое название обуви.  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.   
Как у пса на лапках   
Голубые тапки.   
А козленок маленький   
Надевает валенки.   
А сыночек Вовка —   
Новые кроссовки.   
Вот так. Вот так. Ритмично выполняют хлопки ладонями и удары кулачками.  
Новые кроссовки.   
  
«Не плачь, куколка моя»  
Не плачь, куколка моя, остаешься ты одна.  
Не могу с тобой играть,  
Нужно мне перестирать:  
Твои платья и носки, твои юбки и чулки,  
Свитер, варежки, жакет,  
Шапочку, цветной берет.  
Я налью воды чуток,  
В таз насыплю порошок.  
Пену снежную взобью, постираю и пойду.  
Пока светит солнышко,  
Натяну веревочку.  
К ней одежду прикреплю,  
Ветерком все просушу.  
Поработали вдвоем,  
А теперь мы отдохнем.   
Имитация укачивания куклы.  
Загибание пальчиков.  
Имитация по описанию в стихотворения.  
Положить руки на колени.  
  
Жили были в домике  
Маленькие гномики:  
(дети сжимают и разжимают кулачки)  
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.  
(загибают пальчики, начиная с больших)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)  
Стали гномики стирать:  
(трут кулачки друг о друга)  
Токи – рубашки, Чики – носочки,  
Пики – платочки, Мики умница был,  
Лики – штанишки, Всем водичку носил.