

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад № 7 «Ромашка»
города Новоалтайска Алтайского края

Физкультурно-оздоровительный проект

«Кинезиологические упражнения и дыхательная гимнастика с детьми ОНР старшего дошкольного возраста как способ активизации межполушарного взаимодействия»

Составители:
Серебрякова Ю.А. – воспитатель
по физической культуре
Писаревская А.Н. – учитель - логопед

Пояснительная записка

В современном мире остаются актуальными и продолжают расти пробелы со становление психического, физического и ментального здоровья человека, а конкретнее детей дошкольного возраста. Особенно это касается детей с общим и тяжелым нарушением речи. Это связано по большей части с внутриутробным развитием ребёнка и неблагоприятными условиями воспитания и обучения, психическая депривация. При поступлении такого ребёнка в дошкольное образовательное учреждение, перед педагогами встает не простая задача, найти способы и средства для восстановления потока гармоничного развития ребёнка, а также профилактика и предупреждение развития ОНР и ТНР.

Способами и средствами педагогической деятельности, в контексте развития детей с ОНР могут стать кинезиологические упражнения и дыхательная гимнастика, которые предоставляют возможности использования данного направления в ДОУ.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Система дыхания составляет огромное значение в жизни человека. Различные способы и техники дыхания, позволяет больше насыщать кровь кислородом, а также знакомство с возможностями своего тела. Ряд некоторых дыхательных гимнастик требуют не мало усилий, но их освоение гарантирует оздоровление всего организма в целом.

Дыхательная гимнастика — это работа не только для дыхательной системы, но и работа для мозга. Необходимо правильно выполнять технику гимнастики, а для этого

нежно очень постараться понять, как это сделать. Данный способ позволяет контролировать не только динамику дыхания, но и систему работу организма, осваивать её и знакомиться с ней.

Психическое развитие ребенка происходит при условии двигательной активности. Моторика, мышление, психика и речь - взаимосвязанные процессы. Отсутствие или небольшое количество физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речью.

Таким образом, мы можем рассмотреть возможности физкультурно-оздоровительного проекта «Кинезиологические упражнения и дыхательная гимнастика на занятиях по физической культуре с детьми ОНР старшего дошкольного возраста как способ активизации межполушарного взаимодействия» в развитии детей в нескольких направлениях, а именно:

- активизация межполушарного воздействия;
- формирование и развития физических качеств;
- развитие психических процессов у детей 5 – 7 лет;
- полноценное формирование и развитие дыхательной системы;
- социально-коммуникативные навыки;
- развитие речевых способностей;
- укрепление иммунитета, а также психического и физического здоровья.

Цель проекта – формирование и развитие активизации межполушарного взаимодействия мозга у дошкольников с помощью кинезиологических упражнений и дыхательной гимнастики.

Для достижения эффективного результата, необходимо организовать совместную деятельность с воспитателями групп и учителем - логопедом.

Ожидаемый результат:

- повышение уровня межполушарного взаимодействия;
- сформированность и развитость психических процессов у детей, такие как внимание, память, мышление и реакции на окружающую среду;
- сформированность и развитость физических качества детей, ловкость, быстрота, пластичность;
- повышенный уровень общей физической подготовки, а также биомеханики тела ребёнка.

Реализация проекта:

По продолжительности: долгосрочный – 1 год.

По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный, групповой, индивидуальный.

По характеру контактов: в ДОУ.

Состав участников: воспитанники группы, воспитатели, воспитатель по физической культуре, педагог-психолог.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 5 – 7 лет.

Особенности проекта: дети с общим и тяжелым нарушением речи (ОНР и ТНР).

Планирование работы с детьми над проектом

	Формы работы с детьми	Задачи	Время проведения
1	Вводная беседа с детьми об особенностях человеческого организма	Сформировать у детей знания об особенностях своего тела	Сентябрь
2	Введение кинезиологических упражнений и дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре и индивидуальной деятельности в течении всего учебного года	Ознакомить детей с кинезиологическими упражнениями и дыхательной гимнастики и их пользой	Сентябрь - Май
3	Проведение дидактических и спортивных игр с элементами кинезиологии и дыхательных гимнастик направленные на формирование психических процессов	Формировать и развивать психические процессы с помощью игровой деятельности	Сентябрь - Май
4	Консультации для родителей (о кинезиологических упражнениях и дыхательных гимнастик и их пользы)	Повысить педагогическую культуру родителей о возможностях гармоничного развития дошкольников с ОНР и ТНР	Сентябрь Февраль
5	Проведение соревновательных мероприятий с детьми по освоению кинезиологических и дыхательных основ (упражнений)	Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию с помощью спортивной деятельности	Май

Перспектива проекта

Систематически педагоги сталкиваются с проблемой в развитии и обучении дошкольников. Это нарушения речи, задержка психического или физического развития. Поэтому, с течением современного времени педагогам необходимо искать современные методы и способы для гармоничного развития дошкольников. Не так давно были сделаны открытия в потенциале кинезиологии в развития человека. Её эффективность и пользу, уже доказали во многих исследованиях. Поэтому кинезиология позволяет скоординировать путь педагога в обучении дошкольника, а также его развитию как личности.

Перспективное планирование педагогической деятельности по активизации
межполушарного взаимодействия
на 2022 – 2023 уч/год

Дата	№	Кинезиологические упражнения	Растяжка	Дыхательная гимнастика
Сентябрь	1.	«Перекрёстные шаги»	«Снеговик»	«Поющие звуки»
	2.	«Локотки»	«Дерево»	«Ладочки»
Октябрь	3.	«Перекрестное марширование»	«Тряпичная кукла и солдат»	«Самолет»
	4.	«Паровозик»	«Сорви яблоки»	«Погончики»
Ноябрь	5.	«Робот»	«Мыльный пузырь»	«Птица»
	6.	«Маршировка»	«Снежная баба»	«Свеча»
	7.	«Колено – локоть»	«Четыре стихии»	«Веселые гуси»
Декабрь	8.	«Яйцо»	«Ива и тополь»	«Упрямая свеча»
	9.	«Дерево»	«Котята»	«Мычалка»
	10.	«Крюки»	«Чудо-дерево»	«Насос» («Накачивание шины»)
Январь	11.	«Повороты шеи»	«Снеговик»	«Лопнула шина»
Февраль	12.	«Мельница»	«Дерево»	«Погасит 3,4,5,6,...10 свечей»
	13.	«Крюки»	«Тряпичная кукла и солдат»	«Танец живота»
Март	14.	«Ухо-нос»	«Сорви яблоки»	«Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)
	15.	«Оладушки»	«Мыльный пузырь»	«Вырасти большой»
	16.	«Я - робот»	«Снежная баба»	«Дышим по-разному»
Апрель	17.	«Лягушка»	«Четыре стихии»	«Душистая роза»
	18.	«Слон»	«Ива и тополь»	«Весёлые шаги»
	19.	«Велосипедная прогулка»	«Котята»	«Подуем на солнышко»
Май	20.	«Астры»	«Чудо-дерево»	«Радуга, обними меня»
	21.	«Кошечка»	«Снеговик»	«Приятный запах»

Тестовая диагностика дошкольников (потенциал кинезиологического развития).**Тест для детей в возрасте 5 - 6 лет**

Задание №1. Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становятся на цыпочки), руки вытянуты по швам. Ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты.

Тест читается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание. Балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

Задание №2. Ребенку дают квадратный листок (размером 5x5 см) папиросной бумаги и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу. После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд – для левой. (Для левшей цифры обратные) Тест считается невыполненным, если будет потрачено более указанного времени и, если шарики будут недостаточно компактно свернуты. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставиться балла; в протоколе не указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

Задание №3. прыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние – 5 м. Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается. Тест считается невыполненным, если испытуемый более чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставиться 2 балла; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №4. Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу, делая правой рукой круговые движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить снова, но не более трех раз для каждой руки. Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 15 секунд для правой руки и более 20 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест оценивается балом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 2 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

Задание №5. ребенка сажают за стол. Напротив, него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того, чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательными пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенке коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее чем 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом. Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения. Несинхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся справа, знаменателем – количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

Задание №6. Предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было лишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 6 – 7 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро –параллельно другому. Слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла. После 30 секунд перерыва то же самое испытание продлевается для другой ноги. Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу; если ребенок хотя бы один раз коснулся пола поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, поднимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставиться за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставиться 2 балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25x25 см). Ребенку дают в правую руку мяч (диаметром 8 см) и предлагают, кинув его «с развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается. Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадает в цель два раза, и при метании левой рукой –1 раз (мальчики из трех бросков, девочки –из 4-х), причем безразлично, будет это центр или край доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставиться 2 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче повторяется.

Задание №3. Прыгание с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола. При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола. Тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки. Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между двумя вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 –левой. (Для левшей – цифры обратные). Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не доходящие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 0,5 балла. В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он, должен взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. После чего через 10-15 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более трех раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, а нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают, взяв в руки резиновый молоток, несколько раз сильно ударить им по столу; задание выполняется сначала для правой руки, потом для левой. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (оскаливания зубов, наморщивания лба, сжимания губ и т. п.), при наличии которых тест считается невыполненным. При частичном выполнении (для одной руки) тест оценивается минусом. При неудаче возможно повторение теста, но не более 2 раз.

Кинезиологические упражнения

«Перекрёстные шаги»

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрёстные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрёстные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице. Эти упражнения можно проводить как физ. минутку на занятии, так и в повседневной жизни детей (между занятиями, на прогулке).

«Локотки»

Правая рука обхватывает левый локоть, а левая рука обхватывает правый локоть. После хлопка чередуются движения правой и левой рук.

Эти перекрёстные движения противоположных сторон тела человека способствуют развитию речевого и языкового центров мозга. Проводить их как физ. минутку при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию речи и чтению художественной литературы.

«Перекрёстное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Яйцо»

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

«Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Повороты шеи»

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

«Мельница»

Дуйте, дуйте, ветры в поле,
Чтобы мельницы мололи,
Чтобы завтра из муки,
Испекли мы пирожки!

Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Крюки»

Педагог предлагает детям выполнить упражнение, обязательно сохранять равновесие. Дети могут выполнять упражнения, стоя, сидя, лежа. Скрещивают лодыжки ног, как удобно. Затем вытягивают руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, выворачивают руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Ухо-нос»

Эй, мороз, мороз,
Не показывай нам нос.
Уходи скорей домой,
Стужу уводи с собой!

Педагог предлагает согреть свои ушки и носик, но необычным способом. Для этого детям необходимо левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять местами руки при этом не запутаться, чтобы мороз не обморозил детям их ушки и носы. Упражнение выполняется 8-10 раз.

«Оладушки»

Педагог проговаривает четверостишие:
Я решил для бабушки
Сам испечь оладушки.
Тесто вроде получилось,
Только в миску не вместились.

Затем просит детей присесть за столы, правую руку положить на стол ладонью вверх, а левую положить себе на колено. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп. Дети ориентируются по звуку сигнала, и меняют руки, только при звуковом сигнале. Педагог может остановиться в любой момент, дети должны отреагировать и перестать печь «оладушки»

«Я - робот»

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот? На работу вышел робот. Мышцы металлические, Мысли электрические.

Дети встают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

«Лягушка»

Педагог вместе с детьми поговаривает стихотворение.

Удивляется лягушка: «Почему же я толстушка, Тело в форме шарика? В день ем три комарика!

Дети кладут руки на стол. Одна ладонь сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

«Слон»

Длинный хобот у слона,

Воду им он пьет с реки,

Достает все с высока,

Он ему вместо руки.

Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот.

Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

«Велосипедная прогулка»

Педагог приглашает детей стать парами и отгадать загадку:

Мне смеются вслед машины: Где же дым и где же бак? Я катаюсь без бензина, Я катаюсь просто так. Руль, педали есть, и шины – Я ведь тоже легковой, Но сказать, что я машина, Может только постовой!

Я вам тоже предлагаю прокатится на нашем импровизированном велосипеде.

Детям необходимо коснуться ладоней друг друга, упереться на уровне груди и выполнять синхронные движения как при езде на велосипеде. Упражнение выполняется с напряжением, выпрямленной осанкой, ноги вместе и напряжены. Сначала 8-10 раз в одну затем в противоположную. В дальнейшем можно увеличивать темп выполнения упражнений.

«Астры»

Педагог следит за правильностью выполнения упражнения.

Дети кладут правую руку на живот и гладят его по часовой стрелке, левую кладут на голову и слегка похлопывают по макушке ладонью. Упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой. Затем меняют положение рук.

Мы астры, астры, астры
На клумбе мы растем,
Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветем!

«Кошечка» (перекрестные движения)

Птички спят на проводах,
Ну а Мурка вся в трудах.
Первым делом, поутру,
В шторе сделала дыру.
А потом, испачкав лапки,
Вытирала их о тапки.
Чуть обои поскребла,
И закончила дела!

Педагог вместе с детьми садятся на пол, вытянув ноги. Затем тянутся правой рукой к левой ступне, одновременно медленно поднимая ногу навстречу, прикасаются пяткой к руке и наоборот. Далее, становятся на колени и правой рукой, через спину, дотягиваются к левой пятке. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения, помогает детям удерживать равновесие. Далее дети могут выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Растяжки

1. **«Снеговик».** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.
2. **«Дерево».** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.
3. **«Тряпичная кукла и солдат».** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабили.
4. **«Сорви яблоки».** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.
5. **«Мыльный пузырь».** Педагог обращается к детям «Ребята вы любите праздники? А что кроме подарков, гостей и угощений украшает праздничное настроение.

Конечно- это мыльные пузыри. Давайте вместе с вами превратимся в красивые мыльные пузыри». Дети «летают» по группе изображая выдувание мыльных пузырей, руками показывая «растущий» пузырь. Дети свободно двигаются. После команды педагога «Лопнули!» дети ложатся на пол.

6. **«Снежная баба».** Педагог предлагает детям представить, 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. Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное утро, светит солнце. 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. Дети полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется 3-4 раза
7. **«Четыре стихии».** Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»-поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер.

8. **«Ива и тополь».**

Подружился тополь,
С ивушкой плакучей.
Он высок и строен.
Кроной сам могучий.

Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад.

9. **«Котята».**

У меня живут в квартире
Восемь глаз, хвостов четыре.
Шустрых четверо котят
Целый день играть хотят.
Рвут газеты с громким треском,
Лезут вверх по занавескам...
Нет запретных уголков
Для кошачьих коготков.

Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко-холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежиться в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят. Упражнение выполняется 3-4 раза.

10. **«Чудо-дерево».** Педагог приглашает детей встать в круг: представьте себе, что мы с вами находимся в незнакомой, фантастической стране. Здесь все так необычно. И деревья здесь тоже необычные. Послушайте, что я вам расскажу вот про это чудо-дерево.

Чудо-дерево стоит

Очень странное на вид.

Фрукты все на нем растут:

Груш и яблок много тут,

Апельсины и лимоны,

Виноград и абрикосы,

Вишни сливы и гранаты

Нас сорвать их с веток просят.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет чудо-дерево с чудесными большими плодами. Они висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на дерево, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных граната. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите один гранат. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другой гранат, который там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба граната в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам необходимо, чтобы достать волшебные плоды. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, сливы, абрикосы и складывайте их в корзину.

Дыхательная гимнастика

Упражнение № 1. «Поющие звуки»

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 2 «Ладонки»

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Упражнение № 3 «Самолет»

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «У-у-у-у-у»

Упражнение № 4 «Погончики»

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений

Упражнение № 5 «Птица»

И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 6 «Свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 7 «Веселые гуси»

И.П. руки на поясе. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно «Га-а-а-а». Принимая исходное положение произносится вдох.

Упражнение № 8 «Упрямая свеча»

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте! Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3р.

Упражнение № 9 «Мычалка»

Дети соревнуются, кто дольше промычит на одном вдохе. Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук «М-м-м-м-м».

Упражнение № 10 «Насос» («Накачивание шины»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль. 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». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение № 11 «Лопнула шина»

И.П. Дети разводят руки перед собой, изображая круг- «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «Ш-Ш-Ш-Ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

Упражнение № 12 «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей»

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 13 «Танец живота»

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясицу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Упражнение № 14 «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать

Упражнение № 15 «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 –«У-х-х-х»

Упражнение № 16 «Дышим по-разному»

И.п. - сидя на стуле прямо или стоя: Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный). Вдох через нос, выдох через рот. Вдох через рот, выдох через нос. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение № 17 «Душистая роза»

И.п. - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 18 «Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

Упражнение № 19 «Подуем на солнышко»

Дети стоят в кругу, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают- 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:

«Мы подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнышке нам горячо
Мы ветерок приманим».

Упражнение № 20 «Радуга, обними меня» (д/г)

«приказало солнце: стой!

Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял –

еще ярче сразу стал».

1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п. (6 раз).

Упражнение № 21 «Приятный запах»

Воспитатель: Вы знаете, как вкусно пахнет еловая веточка? Она пахнет зеленью, лесом, свежестью. Давайте понюхаем её. Встаньте около стульчиков, опустите руки. Детям подносят веточку к носу каждому. По команде дети делают вдох полной грудью, и на выдохе говорят: «Ах, какой приятный запах!».