

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Ясли-сад «Дубки»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Педагогического совета
МКДОУ «Яслисад «Дубки» села Алнаши
№ 5 от 30 сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Ясли-сад «Дубки» села Алнаши
Д.П.Кузнецова
30 сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-оздоровительного направления

«Здоровячок»

(детский фитнес с элементами игрового стретчинга и динамической йоги для
детей 3-5 лет)

Разработала:

Воспитатель

О.В.Охотникова

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
<i>Пояснительная записка</i>	2
Цели и задачи реализации программы	2
Принципы формирования Программы	2
Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	3
Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
Планируемые результаты освоения Программы	4
II. Содержательный раздел	
<i>Содержание образовательной деятельности</i>	5
Структура занятий	5
Младший дошкольный возраст	5
Мониторинг	29
Формы, методы и средства реализации Программы	29
Способы и направления поддержки детской инициативы	29
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
III. Организационный раздел	
Материально-техническое обеспечение Программы	30
Методические материалы и средства обучения и воспитания	31
Режим работы кружка	31
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31
Приложение №1 Игры, используемые на занятиях с детьми	33
Приложение №2 Списки детей.	38

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- Формировать правильную осанку дошкольника
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.
- Развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника,
- подвижность суставов ребёнка
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию

двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Здоровячок» лежит *гимнастика с элементами йоги*. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Группы формируются из детей, посещающих группу «Гномики» МКДОУ Я/с «Дубуки» по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 1 раза в неделю (4 раза в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 20 – 25 мин., младший дошкольный возраст – 15–20 минут.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому

развитию «Здоровячок» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Планируемые результаты освоения Программы

Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

У детей
- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку

II.Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности

Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы. Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения. Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация. Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

Заключение: упражнение на расслабление всего организма.Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация
4. неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 2) «Гора» 3) «Уголок»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

	4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»		Релаксация
--	--	--	------------

Итого: 2 часа

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепаша» 4) «Верблюд» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Замок» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Газовая» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 Неделя	1) «Пальма» 2) «Алмаз»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси».

1 час	3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос»		Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 2 часа

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Полукузнечик» 6) «Книжка» 7) «Крокодил» 8) «Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация

2 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Звезда» 3)«Золотая рыбка» 4)«Кузнечик» 5)«Береза» 6)«Рыба» 7)«Лотос»	«Чьё звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Лодочка» 4)«Дельфин» 5)«Кузнечик» 6)«Плуг» 7) «Рыба» 8)«Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 2)«Собачка» 3)«Книжка» 4)«Верблюды» 5)«Береза» 6)«Кузнечик» 7)«Лотос»		

Итого: 2 часа

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик» 6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Треугольник» 4)«Уголок» 5)«Лук» 6)«Береза» 7)«Лодка» 8)«Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Треугольник» с поворотом 4)«Лягушка» 5)«Кошка» 6)«Береза» 7)«Плуг» 8) « Мостик»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Итого: 2 часа

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Книжка» 4) «Лягушка» 5) «Верблюд» 6) «Винт» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Черепашка» 3) «Лодочка» 4) «Головоколенная» 5) «Алмаз» 6) «Треугольник с поворотом» 7) «Рыба» 8) «Бабочка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лук» 6) «Ласточка» 7) «Береза» 8) «Лотос» 9) «Воин»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Герой» 3) «Лягушка»	«Догонялки»	Релаксация

	4)«Собака» 5)«Кузнечик» 6)«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба»		
--	---	--	--

Итого: 2 часа

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Черепашка» 3) «Треугольник» 4) «Стульчик» 5) «Герой» 6) «Книжка» 7) «Ребенок» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюд» 5) «Полумостик» 6) «Скручивание» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация

3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Верблюд» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Рыба»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Кошка» 4) «Книжка» 5) «Лодка» 6) «Зигзаг» 7) «Бабочка» 8) «Лотос в рыбе»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 2 часа

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Черепашка» 3) «Звезда» 4) «Кузнечик» 5) «Плуг» 6) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	7)«Полумостик» 8)«Лотос»		
2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Алмаз» 3)«Замок» 4) «Кошка» 5)«Собака» 6)«Лошадка» 7)«Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Верблюд» 4)«Лук» 5)«Ребенок» 6)«Книжка» 7)«Плуг» 8)«Бабочка» 9)«Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Винт» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 2 часа

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Ласточка» 3) «Черепашка» 4) «Аист» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Крокодил» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 2) «Черепашка» 3) «Винт» 4) «Верблюд» 5) «Ребенок» 6) «Качалка» 7) «Березка» 8) «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» «Ворона» 2) «Книжка» 3) «Лодка» 4) «Кузнечик» 5) «Коробочка» 6) «Плуг» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 2 часа

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Лягушка» 4)«Кузнечик» 5)«Скручивание» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Черепашка» 3)«Лягушка» 4)«Книжка» 5)«Кобра» 6)«Мостик» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Бегун» 6)«Собака» 7)«Лук»	«Воздушный футбол»	Релаксация.

	8)«Береза в лотосе» 9)Рыба в лотосе»		
4. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Аист» 3)«Кошка» 4)«Уголок» 5)«Винт» 6)«Кузнечик» 7)«Плуг» 8)«Березка» 9)«Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

Итого: 2 часа

Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах

Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек
---------------------------------	---	--

Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	<i>Дидактические методы.</i> 1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Здоровячок» проводятся в спортивном зале МКДОУ «Ясли-сад «Дубки»

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, дуги, ребристые доски, кегли, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм (волейбол, городки, теннис), для игр СЕРСО.

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

Список литературы.

1. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы-3-е изд., испр. и доп.-М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ 2014.-368с.,
2. Учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство«Детство-Пресс»,
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
5. Волошина «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-4 года.», М: АРКТИ , 2004.
6. А.И Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»
7. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983
8. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей». М.: Просвещение, 1993
9. А. И. Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 2003год.
- 10.Ж. Е. Фирилева, "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 год.

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу **«На посадку!»** - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: **«Я «ловишка!»**. Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: **«Кумушка, дай ключи!»**. Стоящий в углу говорит: **«Иди, вон там постучи!»**. В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. **Поехали!** Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее» - игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силичи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения для дошкольников

на расслабление всего организма

"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 летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются 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:

Яна 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.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, 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 счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»:Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, 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 счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»:Представьте себе, что вы загораετε на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»:Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все 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 хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»:Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»:Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»:Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Рекомендации для проведения игрового массажа.

Памятка для родителей «Массаж «А вот и Я!»

- 1. Головушка-соловушка»-** поглаживание головы.
- 2. «Лобик-Бобик»-** поглаживание пальцами от середины к вискам.
- 3. Носик-абрикосик»-** поглаживание носа сверху вниз по крыльям.
- 4. «Щёчки –комочки»-**пощипывание пальчиками щёчек по кругу и растирание их ладошками.
- 5. «Бородушка-молoduшка» -** поглаживание подбородка пальцами от середины подбородка от середины скул.
- 6. «Глазки-краски»-** широкое раскрытие глаз, как – будто удивились.
- 7. «Реснички-сестрички»-** частое моргание ресницами.
- 8. «Ушки –непослушки»-** пощипывание края ушек пальцами рук вверх –вниз и лёгкое растирание ушей ладошками.
- 9. «Шейка-индейка»-**вытягивание шеи вверх и лёгкое поглаживание ладошками сверху вниз.
- 10. «Плечики –кузнечики»-** поднимание и опускание плеч вверх-вниз.
- 11. «Ручки-хватучки»-** хватательные движения пальчиками вокруг себя.
- 12. «Пузики–арбузики»-**выставление животика вперёд и круговые поглаживания по часовой стрелке.
- 13. «Колени –полени»-**поочерёдные сгибания и разгибания ног в коленях.
- 14. «Ножки-сапожки»-** поочерёдные притопывания на полусогнутых ногах.



«Поём и играем вместе с ребёнком»

1. Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка. Только в том случае, если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.
2. Предлагаемые для массажа спины упражнения можно проводить, когда ребёнок лежит на животе, или сидит на стуле, опираясь на стол. Ребёнок может также сидеть на полу, стоять на четвереньках или лежать на коленях взрослого.
3. Прежде чем начинать проводить массаж, следует предварительно прочитать ребёнку стихи или сказать несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить последующие действия взрослого.
4. Взрослый во время чтения стихов должен делать небольшие паузы для массажа.
5. Детям для проведения массажа друг другу можно предоставить выбор положения для массажа, игрушек для массажа и движений. Проведение массажа детьми должно контролироваться взрослым.
6. Движения под музыку следует выполнять ритмично и избегая сильного нажима или похлопывания.
7. Желательно, чтобы взрослый подпевал, а позже пел под минусовую фонограмму.
8. Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки, а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.
9. Взрослым с длинными ногтями при проведении массажа надо быть очень осторожными и использовать, если возможно, соответствующие тексту песенок игрушки и предметы.

1. «ЛАДОШКА»

Твоя ладошка – это пруд,
По ней кораблики плывут.
Твоя ладошка, как лужок,
А сверху падает снежок.
Твоя ладошка, как тетрадь,
В тетради можно рисовать

Твоя ладошка, как окно,
Его помыть пора давно.
Твоя ладошка, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.

- 1 –медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке;
- 2 - дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки;
- 3 - указательным пальцем «нарисовать» солнышко;
- 4 - потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак;
- 5 - осторожно переступить пальцами обеих рук.

2. «ДУБ»

Дятел на дубу сидит и стучит, стучит, стучит,
Ищет под корой жучков и съедобных червячков.
Ну а если грянет гром, и польётся дождь потом,
Дятел спрячется в дупло, в нём и сухо и тепло.

- 1 - положить ладонь на спинку и постукивать указательным пальцем
- 2 - слегка пощипать;
- 3 - на слово «гром» хлопнуть по спинке, а затем побарабанить пальцами;
- 4 - попытаться сунуть руку за шиворот;

3.«ДОЖДЬ»

Посмотрите, дождь полил, воробышку намочил.(2 раза)
Он летит к себе домой, весь до ниточки сырой. (2 раза)
Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил.(2 раза)
Прыгает к себе домой, весь до ниточки сырой. (2 раза)
Посмотрите, дождь полил, жеребёнка намочил.(2 раза)
Скачет он к себе домой, весь до ниточки сырой. (2 раза)

Посмотрите, дождь полил и утёнка намочил.(2 раза)
Он идёт к себе домой, весь до ниточки сырой. (2 раза)

Посмотрите, дождь полил, медвежонка намочил.(2 раза)
Мишка топает домой, весь до ниточки сырой. (2 раза)

- 1 - постукивать пальцами по плечам и спине;
- 2 - быстро похлопывать кончиками пальцев;
- 3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата;
- 4 - попеременно постукивать руками (косточками согнутых пальцев);
- 5 - «идти» ладошками обеих рук;
- 6 – хлопать попеременно ладошками, сложенными «ковшиками».

4. «МЯЧИК»

Круглый мячик без запинки скачет, скачет по тропинке
Часто, часто, низко, низко от руки к земле так близко.

Скок и скок и скок и скок, не скачи под потолок,
Скок и скок и стук и стук, не уйдёшь от наших рук.

1 - легко и ритмично похлопывать вдоль по спинке.

5. «МАЛЯР»

Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!
Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берём, ребята, и будем помогать!

Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,
Скорей возьмём иголки и будем помогать!
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берём, ребята, и будем помогать!
Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать!
А пианист играет, не любит отдыхать
И мы на пианино решили поиграть!

- 1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз
«метём»,
как метлой, ладонью и пальцами
3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»
4 - круговые движения по спине
5 - растирание ребром ладони – «пилим»
6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»
7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

6. « ПАЛЬЧИКИ»

- (1) Наш массаж сейчас начнём,
Каждый пальчик разотрём:
Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей,
Этот пальчик - всех длинней,
Этот пальчик – всех умней,
(2) Вместе – это пять друзей
(3) Пальцы растянуть хочу,
Каждый пальчик покручу,
Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей и т. д.
(4) Каждый пальчик мы возьмём
И сожмём, сожмём, сожмём.

Этот - всех красивей, и т. д.

(5) Каждый пальчик мы возьмём,

На подушечку нажмём

Этот - всех красивей, и т. д.

1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику

2 – погладить сразу все пальчики

3 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать

4 - сжимаем поочередно пальчики в своём кулачке

5 – нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя.

7. «КАПУСТКА»

(1) Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим

Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

(2) Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим,

Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

(3) Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим

Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

(4) Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим,

Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

1 - лёгкие скользящие движения всех пальцев, как бы рвать траву;

2 – попеременное постукивание рёбрами обеих ладоней ;

3 - нажимаем осторожно ладонью с небольшим вращением;

4 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев;

8. «ЛИСТОЧКИ»

Дождик травку поливает,

Ветер дерево качает

Листики висят, висят

И тихонько вниз летят.

Дети в садик выбегают

И листочки собирают

Их к себе домой несут

И в коробочку кладут.

1 - легко постукиваем по спинке кончиками расслабленных пальцев;

2 - положив руки на плечи, слегка раскачиваем;

3 - тихонько дотронуться кончиками пальцами до плеч;

4 - медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника;

5 - пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спинке;

6 - легонько пощипать;

7 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке;

8 – положить бумажные листочки или концы пальцев на ладошку малыша и закрыть его пальчики в кулачок.

9. «ОКНА»

Вот мы тряпочки берём и окошки мыть идём.

Это круглое окно мыть пора давным-давно.

1 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке;

2 - потереть своей ладошкой ладошку малыша (ручку/ушко).

10. « ЁЖИК»

(1) Катится колючий ёжик,

Нет ни головы ни ножек,

Мне по спинке вверх бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегают туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь!

1 - катать специальный резиновый «ёжик» для массажа или осторожно постукивать ноготками.

11. «НА САНОЧКАХ»

Подмели метлищей, стал двор чище

Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

Снег собрали в кучу, сделали кручу,

И на кручу санки покатали сами.

Побежали дети скоро, скоро

Притащили саночки на гору.

Съехали с кручи, въехали в кучу,

А на горку сани потащили сами.

Подмели метлищей, стал двор чище.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами;

2 - «поскрести» ребром ладони;

3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»

и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку;

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх;

5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх;

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх;

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз;

8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх;

12. «МОСТИК»

Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,
Решили наши звери по мостику пройти.
Сначала кошка ловко по мостику прошла,
За ней змея тихонько на пузе проползла.
За ней змея тихонько на пузе проползла.
Петух, как на параде, за ней маршировал...
Потом рогатый козлик два раза проскакал, два раза проскакал.
Последней, крикнув, утка вразвалочку прошла,
Потом пришла старушка, домой всех увела, домой всех увела.

- 1 – погладить спинку снизу вверх;
- 2 - переступить указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх;
- 3 – волнистое движение ладони поставленной на ребро по спинке снизу вверх;
- 4 - переступить под музыку, опираясь на кончики пальцев;
- 5 – простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу вверх, обратно и опять вверх;
- 6 - «идти» ладошками обеих рук;
- 7 – «идти» указательным и средним пальцем, в конце песни – пощекотать.

13. «ЛЁН»

Лён зеленой при горе, при крутой.

Уж я сеяла, сеяла лён,
Уж я сеяла, сеяла лён,
Уж я, сея, приговаривала,
Сапогами приколачивала.

- 1 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове малыша;
- 2 – поглаживаем голову;
- 3 - дуем на головку, шейку, а если поём под «минусовку», то заменяем слово «сушила» на слово «трепала» и кончиками пальцев слегка треплем волосы;
- 4 – «мнём» волосики;
- 5 – чешем волосы кончиками пальцев;
- 6 – «прядём» волосики;

14. «ЛЕТО»

Летом солнышка лучи стали очень горячи.

Да, да все лучи, да, да горячи,
Даже старый воробей начал прыгать веселей
Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.

Лягушонок длинноног по дорожке скок да скок,
Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.

Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук
Жу, жу, жу, жу, жу!
Толстый жук, жу – жу, сел на сук.
Ветерок шумит в ветвях на берёзах и дубах,
Уф, уф, на берёзах, уф, уф, на дубах.

- 1 - положить ладони на плечики малыша;
- 2 - указательным и средними пальцами прыгать по спинке под музыку;
- 3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата;
- 4 - поводить указательным пальцем в воздухе и дотронуться до ручки малыша;
- 5 – дуть на шейку и руки малыша.

15. «ХОДИТ ЁЖИК»

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу
И колючками своими колется, колется.
А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,
Где катают мышки маленькие шишки.

- 1 – тихонько походить ноготками по спинке;
- 2 - провести подушечкой указательного пальца к бочку;
- 3 – немного пощекотать ребёнка;

16. «ДОЖДИК, ЛЕЙ!»

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
На людей по ложке, на меня по крошке,
Дождик лей посильней, будет травка зеленой.

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
А наш огород поливай весь год.

- 1 - постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке
- 2 - тихонько барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке
- 3 – сделать попытку побарабанить по бокам, где щекотно

17. «МЫ ПИЛИМ»

Мы пилим, пилим доски для нового стола,
Стальные зубы остры, легко идёт пила.
Дзинда, дзинда, дзинда, дзинда,
Дзинда, дзинда, дзинда, дзинда, дза.

Скользит, скользит послушно рубанок вдоль доски
И станет она гладкой, приятной для руки.
Вжих-так, вжих – так, вжих-так, вжих – так.
Вжих-так, вжих – так, вжих-так, вжих – так, вжих.

А ну-ка веселее ударим молотком,

Покрепче, посильнее мы гвоздики забьём.

Тук, тук, тук, тук, тук, тук, тук, тук,

Тук, тук, тук, тук, тук, тук, тук, тук.

1 - ребром ладони под музыку водить поперёк спинки, как пилой

2 - вверх по спинке вести ребром ладони, обратно вниз – легко гладя

3 – легко и ритмично постукивать кулачком.

18. «ЛОШАДКА»

Вот бежит лошадка, сделана из ватки,

Она кашки не ест, молочка не пьёт,

Только скачет взад-вперёд, взад-вперёд, взад-вперёд.

1 – всеми пальцами одной руки быстро постукивать – «бежать под музыку по спинке и по ручкам ребёнка.

19. «БАРАБАН»

По тебе стучать я стану, как стучат по барабану,

И по спинке постучу столько, сколько захочу

Я скачу, скачу галопом, я стучу, стучу с прищёпотом,

Барабаню тут и там по утрам и вечерам.

Тук, тук, туки, туки, стук, стук, стуки, стуки.

Кот не любит барабан, залезает под диван.

(И по ручке, и по ножке, и по пяткам)

1 – похлопывать спинку (ручку/ножку/пятки) одной рукой;

2 – похлопывать двумя руками;

3 – сделать попутку переступая пальцами одной руки забраться за шиворот или за пазуху малыша;

20. «ПРИХОДИТЕ, МЫШИ!»

Приходите, мыши, и не бойтесь кошки,

Вот для вас площадка на моей ладошке.

Вот вам карусели – можно покружиться,

Вы держитесь крепче, чтобы не свалиться.

Вот висят качели, можно покачаться,

Вы не упадёте, нечего бояться.

А ещё есть горка, для мышей бесплатно,

Покатайтесь мышки, это так приятно!

Есть для вас песочек, можно покопаться,

Можно на песочке мышкам поваляться.

А домой пойдёте, я вам на прощанье

Помашу рукою: мышки, до свиданья!

- 1 - махать ручкой малыша;
- 2 - «рисовать» указательным пальцем кружочек на ладошке малыша;
- 3 - сгибать к ладошке и разгибать пальчики;
- 4 - гладить ручку малыша от ладони к сгибу локтя;
- 5 - пощекотать ладошку;
- 6 - махать ручкой малыша.

21. ПЁРЫШКО

Смотрите, смотрите, что я принесла!
Смотрите, какое перо я нашла
Оно по ладошке тихонько ползёт
Сначала по кругу, а после вперед.

По ручке оно до плеча доползает,
И шейку оно очень нежно ласкает.
Куда полетит - интересный вопрос.
Перо прилетело на маленький нос!

Потом эти ушки перо гладить хочет,
Одно и другое немножко щекочет
Но пёрышку надо теперь отдыхать,
Оно улетает в карман полежать.

- 1 - в соответствии с текстом песенки трогать малыша вырезанным из бумаги раскрашенным пёрышком

22. «ВЕЛОСИПЕД»

А я сяду и поеду под окошечко к соседу:
Хватит спать, вставай, сосед, доставай велосипед.
Мы прокатимся к сараям, голубей перепугаем,
От сараев поворот, будут гонки до ворот.
Мы поедem вдоль забора до угла до светофора.
Ну-ка быстро дай ответ: ты поедешь или нет?

- 1 - обводить указательным пальцем «контур» лежащего на животе или стоящего малыша;
- 2 – прохлопать по спинке ритм слов «ты поедешь или нет».

Желаем Вам крепкого здоровья!

