

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 6 от «24» 08 2023 г.



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 23

«Светлячок»

В.Г. Каляпкина

Приказ № 24 от «24» 08 2023 г.

## Программа «Бэби-йога»

срок реализации: 1 год

возраст детей: 2-4 года

Составитель: Беззуб И.М.

Пятитгорск, 2023 г.

## Целевой раздел

### Пояснительная записка

«Бэби-йога»- это физкультурно-оздоровительные и развивающие занятия для детей раннего и младшего дошкольного возраста, направленные на развитие физических и психических качеств ребенка, согласно возрастным особенностям.

«Бэби-йога» – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку и с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Детям нужна бэби-йога по нескольким причинам:

- Отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие.
- Игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.
- Доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех деток.  
И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как бэби-йога рассчитана на то, чтобы укрепить здоровье малышей.

**Цель программы:** удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья всестороннего двигательного развития.

#### Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Образовательные:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям;

### Принципы и методы обучения

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

#### Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

#### **Методические приёмы:**

- Игровой метод.* Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
- Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
- Словесный метод.* Это объяснение методики исполнения движений, оценка.
- Практический метод* заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.
- Наглядный метод* – показ выполняемых упражнений педагогом.

#### **Возрастные особенности детей в 2-4 года**

Очень важно знать об особенностях развития ребенка, его возможностях потребностях, а также быть готовым к изменениям в его характере, поведении, которые становятся особенно очевидными в период возрастных кризисов. Несомненно, все дети разные, и каждый ребенок идет по-своему пути развития, но, тем не менее, существуют общие закономерности развития, которые являются некоторым ориентиром как для родителей, так для специалистов работающих с детьми данной возрастной группы.

В 2-3 года ребенок - это уже маленькая личность! Он сознательно произносит "я": "Я хочу/не хочу, я буду/не буду!". Он узнает себя в зеркале и на фотографии. Малыш становится иногда упрямым. Часто это происходит от того, что его не поняли, оскорбили. Нельзя наказывать несправедливо ребенка, т.к. он становится обидчивым. Этот период жизни психологи называют кризисным. Тем не менее, у ребенка повышается работоспособность нервной системы, увеличивается выносливость. Малыш иногда может сдерживать свои эмоции и не плакать, даже если ему больно. Он становится более терпеливым и может дольше заниматься одним делом без отвлечений. Теперь ему трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Например, сразу прекратить игру, чтобы пойти поесть, или быстро ответить даже на хорошо знакомый вопрос. Успокоить ребенка этого возраста отвлечением его внимания становится трудно.

В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью произвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

**Двигательное развитие** качественно улучшается: появляется большая согласованность в умении управлять своим телом. Обратите внимание: на третьем году жизни активно развивается тонкая моторика, что позволяет ребенку самостоятельно одеться, раздеться, умыться, рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами.

Основным развивающим видом деятельности ребенка является игра. К концу третьего года жизни любимыми играми детей становятся ролевые игры. Ребенок принимает на себя определенную роль, изображая маму, папу, воспитательницу детского сада, и в точности повторяет характерные им позы, жесты, мимику, речь. Ролевая игра в жизни любого ребенка - показатель новой ступени в умственном развитии.

## Содержательный раздел Структура занятия

### I. Вводная часть (3-5 мин.)

В этой части проводятся различные виды ходьбы, бега, логоритмические упражнения, комплекс точечного массажа.

### II. Основная часть (10-12 мин.)

Эта часть включает: общеразвивающие упражнения с предметами, основные виды движений (равновесие, прыжки, лазание и ползание, движения с мячом, упражнения на тренажерах, веселый тренинг, подвижная игра.

### III. Заключительная часть (2-3 мин.)

В этой части проводится игра малой подвижности.

## Игровые упражнения для вводной части занятий

1. «Большие лягушки». Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.
2. «Великаны». Выпрямиться и поднять руки вверх.
3. «Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.
4. «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах.
5. «Звезда». Прыжок, руки и ноги в стороны.
6. «Колобок». Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.
7. «Лошадки». Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.
8. «Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях.
9. «Неваляшки». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
10. «Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы.
11. «Раки». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.
12. «Самолеты». Бег, руки в стороны.
13. «Цирковая лошадка». Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

## Логоритмические упражнения.

### Деревцо

Дует ветер нам в лицо. *(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

### Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*  
Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

### **Бабочка**

Спал цветок *(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*  
И вдруг проснулся.*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся.  
Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*  
Солнце утром лишь проснется -  
Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

### **Водичка**

Водичка, водичка,  
*(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)*  
Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*  
Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*  
Чтобы щечки покраснели,*(тереть щечки)*  
Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*  
И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

### **Кулачок**

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*  
Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*  
Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*  
Положу на ножку.*(положить руку на колено ладонью вверх)*

### **тук-тук**

- Тук-тук-тук.*(три удара кулаками друг о друга)*  
- Да-да-да.*(три хлопка в ладоши)*  
- Можно к вам?*(три удара кулаками друг о друга)*  
- Рад всегда!*(три хлопка в ладоши)*

### **Зайчики**

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*  
На лесной опушке.*(разводит руками перед собой, описывая окружность)*  
Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*  
В серенькой избушке.*(сложить руки над головой в форме домика)* Мыли свои ушки,*(проводить руками по воображаемым ушкам)* Мыли свои лапочки.*(имитировать мытье рук)*  
Наряжались зайчики,*(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*  
Одевали тапочки.*(руки на бока, поочередно выставляя вперед правую и левую ноги)*

### **Снег**

Как на горке снег, снег,*(показывать руками «горку»)*  
Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*  
И под горкой снег, снег,*(показывать руками «под горкой»)* Снег, снег,  
снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*

А под снегом спит медведь.(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)  
Тише, тише, не шуметь!(палец ко рту, грозить пальчиком)

### **Ветер, ветерок**

Ветер листики срывал. Мы  
ладошки подставляем И  
листочки все поймаем.

*Педагог раздает детям лис-тья.  
Дети выходят с ними*

Ветер, ветер-ветерок,  
Покружи ты наш листок,  
Покружи, поверти

*и свободно располагаются по  
всему залу.*

И на землю опусти.  
Дует, дует ветерок,

*Кружатся, подняв листок  
вверх.*

И качается листок.  
Очень холодно ему На  
осеннем на ветру.

*Приседают.*

*Качают листочком вправо-  
влево.*

Дождик, дождик, хватит  
лить —

Кап-кап, кап-кап-кап!

Сад осенний наш мочить —  
Кап-кап, кап-кап-кап!

*Встряхивают кистями рук.  
Стучат указательным пальцем  
одной руки по ладо*

Слышишь, листья как  
шуршат —

Ш-ш, ш-ш-ш...

*ни другой.  
Встряхивают кистями рук.  
Стучат пальцем по ладони.*

И под каплями дрожат — Ш-  
ш, ш-ш-ш...

Дождик, дождик, уходи! Да-  
да, да-да-да!

*Трут ладони друг о друга.*

Больше к нам не приходи! Да-  
да, да-да-да!

*Поднимают руки вверх и  
трясут кистями. Грозят  
пальцем.*

### **ИГРА «ДОГОНЯЛКИ с мишкой»**

Ай да, мишенька-медведь!  
Очень любит песни петь: «У-  
у-у! У-у-у!»

*Дети, взявшись за руки, идут по  
кругу. Внутри кру-га ходит  
воспитатель с иг-*

Всех ребяток догоню!»

### «ВЕСЕЛЫЙ БУБЕН»

Мы ладошкой ударяем,

В бубен весело играем.

Вот так, вот так,

В бубен весело играем.

А наш бубен-весельчак Он  
звенеть умеет так. Вот так,  
вот так, Он звенеть умеет  
так.

### «ЗАИНЬКА»

Заинька, попляши,

Маленький, попляши.

Ты по кругу погуляй

И дружочка выбирай.

С Машей (Колей, Дашей...)

прыгай веселей,

Своих ножек не жалея!

### «Котенька-котик»

Котенька-котик,

Мягкий животик,

Ушки на макушке,

Когти-царапушки,

Очень длинные усы,

Глазки, словно фонари,

*рушечным мишкой.*

*Дети убегают от мишки на  
места.*

*Ударяют ладонью по бубну.*

*Поднимают бубен вверх и  
встряхивают его.*

*Дети стоят в кругу или сидят  
на стульчиках. Воспитатель  
с игрушечным зайчиком  
ходит по кругу.*

*Взрослый отдает зайчика  
любому ребенку и говорит:*

*Покачивают согнутыми перед  
грудью руками с опущенными  
кистями вправо-влево. Гладят  
ладошкой живот.*

*Приставляют ладони к го-  
лове.*

*Сжимают и разжимают  
пальцы.*

*Прикасаются пальцами к  
щекам и разводят руки в  
стороны. («усы»).*  
*Показывают большими и  
указательными пальцами  
«очки», приставив их к глазам.*

Мягонькие лапочки,

Как меховые тапочки.

Кот поднимет хвост трубой И  
бежит скорей домой:

Дайте коте молока,

Миска у него пуста.  
Мяу! Мяу! Мяу!

Мышки вылезли из норки,  
Ищут, ищут хлеба корку,

А как корочку найдут,  
Быстро зубками грызут:  
Хрум-хрум-хрум,

хрум-хрум-хрум!

Если шум услышит кот,  
Сразу мышек он найдет.

— Мяу!

### «ВЕСЕЛАЯ ПЛЯСКА»

*Сл. М. Картушиной Польская народная мелодия «Краковяк»*

Побежали ножки  
По ровненькой дорожке,  
Побежали ножки  
По ровненькой дорожке.

*Часть В.* Хлопай веселей, Своих ручек не  
жалей! Хлоп-хлоп, еще раз! Вот какой  
веселый пляс.

*Часть А.*

*Часть В.*

Топай веселей,  
Своих ножек не жалей!

Топ-топ, еще раз,  
Вот какой веселый пляс!

*Часть А.*

*Часть В.*

Ручки поднимай,  
Ими весело качай.

Вот так, еще раз,  
Вот какой веселый пляс!

*Часть А.*

*Поочередно мягкими движе-  
ниями выставляют вперед руки.*

*Поднимают одну руку вверх.  
Быстро перебирают руками  
перед грудью.*

*«Манят» руками.*

*Соединяют ладони («мис-  
ка»).*

*«Кот» сидит в сторонке.*

*«Мышки» на носках бегают по  
залу.*

*Останавливаются, приседа-ют,  
показывают, как гры-зут корку.*

*Грозят пальцем.*

*Убегают от «кота».*

*Бегут по кругу друг за другом,  
поставив руки на пояс.*

*Хлопают в ладоши.*

*Бегут по кругу.*

*Топают ногами.*

*Бегут по кругу.*

*Качают поднятыми вверх руками.*

*Бегут по кругу.*



Часть В.

*Кружатся. Кланяются.*

А теперь кружись, На носочки становись. Вот так покружись И головкой поклонись.

### «БУБЕН И ПОГРЕМУШКИ»

*Сл. М. Картпушиной Русская народная мелодия «Заинька»*

Ударяй ладошкой  
В бубен посмелей.

*Один ребенок ударяет в бу-бен,  
остальные дети слуша-ют.*

Станет всем ребятам  
Сразу веселей.  
Погремушкам тоже  
Хочется играть.

*Все дети играют на погре-  
мушках, ребенок с бубном  
слушает.*

### «ДЕД МОРОЗ»

Мы друзей позвали И  
давай плясать.

*Прикасаются ладонями к  
щекам и носу.  
Поворачивают руки ладоня-  
ми вверх-вниз.  
Грозят пальцем.*

Зябнут щечки, зябнет нос,

*Легко хлопают ладонями по  
щекам.*

Коченеют ручки.  
Ой, мороз, мороз, мороз,

*Грозят пальцем.  
Манят руками.  
Поднимают и опускают  
руки, показывая, как ка-*

Брось такие штучки!  
Полно за щеки щипать,

*тятся с горки.*

Полно баловаться. Выйди с  
нами погулять, С горки  
покататься!

### «РАЗ-ДВА!»

Раз-два! Весело  
Хлопают ладошки.  
Раз-два! Весело

*Сл. и муз. М. Картушиной  
Хлопают в ладоши.*

*Топают ногами.*

Топают ножки.

*Привет:*

Побежали, побежали  
Ножки по дорожке.  
Вот какие быстрые  
Маленькие ножки.

*Бегут по кругу друг за дру-  
гом.*

Раз-два! Огоньки

*Показывают «фонарики».*

Весело играют.

Раз-два! Ножки  
Дружно приседают.  
*Привев.*

раз-два! Покажите  
Ладушки-ладошки.

Раз-два! Выставляйте  
Маленькие ножки.  
*Привев:*  
Покружились, покружились  
Наши ребятишки.  
Вот какие озорные

Деточки-малышки.

*Выполняют «пружинку».*

*Движения те же.*

*Вытягивают руки вперед и поворачивают их ладонями вверх и вниз.*

*Выставляют ноги на пятку.*

*Кружатся, поставив руки на пояс.*

### « Лягушки»

Прыг-скок, прыг-скок  
Прыгают квакушки.

Прыг — на кочку, на листок  
Зеленые лягушки. Ква-ква, ква-ква-ква!

Наша песня хороша!  
Ква-ква, ква-ква-ква!  
Далеко она слышна!

*(Говорит.)*  
На охоту аист вышел.  
Лягушата, тише, тише!  
Ходит аист тут и там,

Разбегайтесь по домам!

*Дети-«лягушки» прыгают на обеих ногах в свободном направлении. «Аист»-взрос-лый стоит в стороне.*

*«Лягушки», стоя на месте, качают ладошками вправо-влево и квакают.*

*«Аист» ходит вокруг «лягушек». Педагог говорит сло-ва и грозит пальцем. «Лягушата» «дрожат».*

*«Лягушки» убегают от «аиста».*

### МИШКУ НА РУКИ ВОЗЬМУ

Для **игры** понадобится игрушка – медвежонок. Ребенок выполняет движения в соответствии с текстом песни:

Мишку на руки возьми, и повыше подними,

Маме лапочкой одной помаши над головой.

Мишку на пол посади и один гулять иди,

По всей комнате пройди, а потом к нему вернись.  
Мишка все сидел и ждал, никуда не убежал, На руки его  
возьми, крепко-крепко обними. Мишке хочется поспать,  
мишку надо укачать, «Баю - бай, баю - бай, поскорее  
засыпай».

### **Веселый тренинг**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе, с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется

в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

### **Перечень игровых упражнений**

#### **1. «КАЧАЛОЧКА».**

На лесной полянке играли медвежата,  
смешно покачиваясь на спине.  
Давайте попробуем и мы также покачаться!

Лягте на спину, ноги вместе.

Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь ил спине вправо, влево.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, ног; гибкости.

#### **2. «ЦАПЛЯ».**

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко.

А потом на левой ноге.

Для мышц ног; координации.

### **3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».**

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Для мышц рук, ног, спины; гибкости.

### **4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».**

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.

А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы! Для мышц спины, живота, ног.

### **5. «САМОЛЕТ».**

Сидя, ноги вместе, руки на полу.

Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты».

Удерживать позу 5-10 сек.,

затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, бедер, рук.

### **6. «ПОТЯГИВАНИЕ».**

Лежа на спине.

Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем — двумя ногами и руками вместе.

Растяжка мышц.

### **7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!».**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

*«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!  
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

### **8. «КАРУСЕЛЬ».**

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! Для мышц ног, рук, живота.

### **9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ».**

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками.

Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног.

### **10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ».**

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс,

и делайте полуприседания. Не торопитесь!  
Укрепляет мышцы ног.

### **11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК».**

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину.

Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

### **12. «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. Для мышц спины, ног, ягодиц.

### **13. «КОЛОБОК».**

*Что за странный колобок на окошке появился?*

*Полежал чуток, взял и развалился.*

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,  
Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц плечевого пояса; гибкости.

### **13. НОЖНИЦЫ».**

Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые.

Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза.  
Для мышц живота, ног.

### **15. «ПТИЦА».**

Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.

Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.

### **16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ.**

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь.

Поплыли! Повторить 5 раз.

Для мышц живота, спины, ног.

### **17. «ВЕЛОСИПЕД».**

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

### **18. «ГУСЕНИЦА».**

Встаньте па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно

дальше.

Так и передвигается гусеница в поисках еды.

А теперь вы все — гусеницы. Поползли! Для мышц рук, ног; гибкости.

## КОМПЛЕКСЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

### И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (УТРОБИНА К.К.)

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. Дозировка

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

#### **Первый комплекс**

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить уши».
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### **Второй комплекс**

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательными пальцами массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку (пушинку) с ладони».

## Третий комплекс

- «Моем» кисти рук.
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

## Подвижные игры

### 1. «Вдвоем в обруче»

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче двое детей. Педагог дает задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп) и т.д. Дети выполняют движения у обручей по большому кругу до тех пор, пока не услышат звуковой сигнал. После этого они должны занять обруч попарно.

### 2. «Два Яшки»

В игре участвует нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и произносят такие слова:

Мы друзья — два Яшки,  
Прозвали нас «двояшки».

— Какие непохожие! —  
Говорят прохожие.

Раз, два три — Друга  
ты себе найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определенной последовательности или в определенном месте и ходить по залу разными способами: высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.

### 3. «Догони мяч»

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:

Раз, два три —  
Мяч повыше подними,  
Ты его скорей бросай  
И быстрее догоняй!  
Дальше дети произносят:

Раз, два, три —  
За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом.

### 4. «Ежата»



Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо  
Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат  
Восемь маленьких ежат.  
Говорит она ежатам,  
Незадачливым ребятам:  
«Тише, детки, не шуршите И  
лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка, За  
коварные колючки И готова  
всякий раз Поохотиться на  
нас».

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки

и растопырив пальцы, поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

#### 5. «Зайцы и волк»

Выбирается водящий («волк»), который и встает у стены. Дети- «зайцы» прыгают на двух ногах по залу и произносят такие слова: Зайцы скачут, скок-скок-скок,  
На зеленый на лужок.  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают,  
Не идет ли волк?

После этих слов выбегает «волк» и ловит «зайцев», «зайцы» убегают в «лес».

Примечание. «Волк» ловит «зайцев» (касается рукой). Место, куда убегают «зайцы» — «лес», заранее оговаривается с детьми.

#### 6. «Зайцы и лисица»

Дети - «зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала — «спит». Педагог произносит: На полянке у пенька  
Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся,  
Топать не боятся.  
Рады ясному деньку,  
Рады старому пеньку,  
Кленам и ромашкам,  
Птицам и букашкам.  
Что им не резвиться,  
Коль полно кислицы,  
Если нет поблизости Волка и лисицы.

После этих слов «лисица» «просыпается» и бежит догонять «зайцев», которые убегают в «домики» и прячутся.

Примечание. «Лисица» ловит «зайцев» касанием руки. «Домики» обозначаются для «зайцев» заранее.

### 7. «Колобок»

В шеренгу выстраиваются остальные дети - «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок. У  
меня румяный бок. Я от  
дедушки ушел. Я от  
бабушки ушел. Никого я  
не боюсь. По дорожке  
покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними.

### 8. «Медведь»

Игроки становятся в круг. Выбирается водящий — «медведь». Он встает в центр круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли  
И медведя повстречали.  
Он под елкою лежит,

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

Растянулся и храпит.  
Мы вокруг него ходили  
Косолапого будили:  
«Ну-ка, Мишенька, вставай

Останавливаются и слушают.  
Ходят в другую сторону с притоптыванием.

Грозят указательным пальцем.

И быстрее нас догоняй». Затем разбегаются по залу, «медведь» их догоняет

### 9. «Модная лягушка»

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка,  
Зеленое брюшко,  
вверх.

Дети прыгают по кругу на двух ногах,  
руки согнуты в локтях, пальцы направлены

В зелененьком топике  
С брючками клёш,  
Так выглядит модно,  
Что мимо подобной  
Лягушки-квакушки  
Никак не пройдешь!

Выставляют поочередно правую  
и левую ногу на пятку вперед.

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» Дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

Примечание. «Цаплей» может быть заранее выбранный ребенок. Она ловит «лягушек» (касается рукой).

#### 10. «Мой веселый мяч»

Дети образуют круг, посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.), мяч лови И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

#### 11. «Мы осенние листочки»

Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы — листочки, мы — листочки,

Дети поднимают руки вверх.

Мы — осенние листочки.

Качают туловищем из стороны в

сторону.

Мы на веточке сидели,

Приседают на корточки.

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали,

Бегают в разных направлениях.

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок.

Приседают на корточки.

После этих слов педагог говорит: «Какая большая куча листьев, наверное, она очень мягкая! Лягу-ка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

#### 12. «Найди пару!»

Инвентарь: 8 – 10 масок животных (кошка, собака, корова, свинья и т.д.) и 8 – 10 медальонов на веревочке с изображением детенышей этих же животных. Можно использовать медальоны на «липучке».

Педагог делит детей на две равные группы. Одной группе детей он надевает маски (они «мамы»), а другой группе – медальоны (они «детеныши»). По сигналу педагога дети («мамы» и «детеныши») разбегаются

по залу. После слов: «Раз, два, три, маму себе найди!» каждый «детеныш»

должен найти свою «маму».

Примечание. По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.). Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

### 13. «Найди свой домик»

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу, на двух ногах, бегать на носочках и т.п.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в их руках.

### 14. «Непослушные цыплята»

Дети – «цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом.

Педагог – «курица» произносит следующие слова:

У рябой хохлатки                                 Дети ходят по залу в разных направлениях.

Разбрелись цыплятки.

Трое влезли под лопух — Ходят на четвереньках с подлезанием под

Напугал их злой петух.

предметы.

А четвертый, самый слабый,

Прыгают с продвижением

Повстречался с толстой жабой.

вперед на двух ногах.

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой:

Имитируют плач, прижимая

Ноги спутаны травой! —

кулачки к глазам.

И зовет упрямо:

Пиу, пиу, мама!

Говорят хором

После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети подбегают к педагогу, он их обнимает.

### 15. «Самый быстрый»

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др. Затем он произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик.

### 16. «Сова»

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять

роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши»

располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает произносить следующие слова:

Днем мышата веселятся,

Днем мышата все резвятся,

Так как спит сова при свете.

Это знают даже дети!

А наступит темнота — Мыши,

прячьтесь кто куда!

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье

(«мыши»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

Примечание. «Сова» не «ловит» «мышей», которые успели подлезть под предмет.

### **17. «СОЛНЫШКО и дождик»**

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонтик». Примечание. Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

### **18. «Я с мячом играть люблю»**

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскачь

Побежал упрямый мяч,  
И веселую гурьбой  
Позвал ребят всех за собой.  
Мяч бросаю и ловлю,  
Я с мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят.

Примечание. Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

### **19 "Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик"**

(упражнение в равновесии - ведущий - "иглолка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

### **20. «Медведь и лиса»**

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги. На  
носочках он пошёл И на  
пяточках потом.  
На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался: "Ты  
куда бежишь, лисица?" "Солнце  
село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

## **13. Игры малой подвижности**

### **1. «Великаны и гномы»**

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут

на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

## 2. «Все движенья узнаем»

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова, которые произносит педагог: По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,

И движенья, и движенья, все движенья узнаем. Раз, два, три – Ну-ка... (назвать любое животное ) нам покажи!

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

## 3. «Где петушок?»

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок,

Хвост узорами, сапоги со шпорами,  
Двойная бородка, частая походка,  
Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат:  
«Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

## 4. «Два медведя»

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя  
На тоненьком суку.

Дети ходят друг за другом по кругу.

Один читал газету,  
Другой молотил муку.

Хлопают в ладоши.

Стучат кулачком о кулачок.

Раз ку-ку!

Два раза прыгают на месте.

Два ку-ку!

Оба шлепнулись в муку...

Приседают.

Нос в муке,

Растирают нос ладошкой.

Хвост в муке,

Показывают «хвостик».

Ухо в кислом молоке.

Растирают уши.

## 5. «Друзья»

Дети встают враспынную по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят: Друг за другом, друг за другом,

Друг за другом мы идем,

И конечно и конечно, Друга  
мы себе найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

## 6. «Если тебе нравится»

Дети встают в круг, в середине которого находится водящий. Все хором говорят: «Если нравится тебе, то делай так!» Водящий показывает какое-нибудь движение. Дети его повторяют и говорят: «Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так!». Затем выбирается новый водящий.

## 7. «Море волнуется»

Дети стоят в кругу. Дети произносят вслух: «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» и раскачивают руками вперед – назад. На слове «замри» они застывают в разных позах.

Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

## 8. «Овощи и фрукты»

Дети встают в круг. Педагог с мячом стоит в его центре. Дети начинают движение по кругу, а педагог подбрасывает мяч вверх и вместе с ними произносит следующее: Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:

Все ли там в порядке?  
Вытирает ручкой пот,  
Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай  
Быстро фрукты (овощи) называй!

Затем педагог бросает мяч игроку, чье имя было названо, а тот должен назвать овощ (фрукт). Теперь названный ребенок становится водящим. Примечание. Если ребенок не назвал овощ или фрукт, он бросает мяч обратно водящему.

## 9. «Петрушка»

Дети образуют круг. В его центр встает педагог. Он надевает шапочку петрушки и предлагает детям с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу.

Педагог произносит:

Я – веселая игрушка,  
А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок. Вы,  
ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения, а дети за ним повторяют.

## 10. «Ровным кругом»

Дети вместе с педагогом встают в круг и берутся за руки. Они начинают двигаться по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет, а дети его повторяют.

### 11. «Снегопад»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад.

Дети медленно и хаотично бегают по залу на носочках.

Шел он день и ночь подряд.

Метель и вьюга у ворот

Кружатся на месте.

Кружат снежинок хоровод.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились

Останавливаются и взмахивают руками.

И на землю спать ложились.

Приседают.

### 12. «Узнай, кто позвал»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

### 13. «Хвост змеи»

Играющие встают врассыпную по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается

к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих и т.д.

### 14. «Холодно – жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. Педагог произносит: «Подул холодный северный ветер» – дети группируются («сжимаются в комочки»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнцу».

## **Организационный раздел Материально-техническое обеспечение**

#### 1.ТСО

музыкальный центр

музыкальные записи

#### 2.Оборудование

Мячи

Скакалки

Обручи

Батут

Коррекционные мячи

Гимнастические палки



- Кубики
- Коррекционные маленькие мячи
- Гимнастическая скамейка
- Ленточки
- Мягкие игрушки для сюжетных занятий
  
- Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
- Тоннель
- Флажки

## Литература

1. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
2. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.  
/Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
4. М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия с детьми 3-4 лет» Москва  
2008