Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Весёлая планета» п. Орловского

Принято на Утверждено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагогическом совете Заведующий МБДОУ

Протокол №1 д/с «Весёлая планета»

От 29.08.2024г. Рябухина А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №76 от 30.08.2024г.

**Дополнительная рабочая программа**

**кружковой деятельности**

**по физкультурному направлению «Весёлый фитнес»**

**для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

**на 2024 – 2025 уч.год**

**Инструктор по ФК:**

Худотеплова О.В.

2024 г.

п. Орловский

Содержание

[**Актуальность программы** 3](#_Toc175503249)

[**Пояснительная записка** 3](#_Toc175503250)

[**Цели и задачи программы** 4](#_Toc175503251)

[**Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования** 5](#_Toc175503252)

[**Структура программы** 5](#_Toc175503253)

[**Примерный перспективный план** 8](#_Toc175503254)

[**Содержание программы дополнительного образования** 10](#_Toc175503255)

[**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов** 13](#_Toc175503256)

[**Список литературы** 14](#_Toc175503257)

[*Приложение 1* 15](#_Toc175503258)

# **Актуальность программы**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, наруше­нием осанки, речи, зрения, координации движений, деятель­ности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с лечеб­ной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оз­доровительные системы упражнений: ушу, китайской гим­настики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радо­сти жизни и повышение функциональных возможностей че­ловека.

В то же время, несмотря на большую популярность физи­ческой культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каж­дого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

# **Пояснительная записка**

Программа «Фитнес» предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

# **Цели и задачи программы «Весёлый фитнес»**

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию орга­низма ребенка, морфологическому и функциональному совер­шенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Основной **целевой** установкой программы «Весёлый фитнес»является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

**Цель программы** - это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Задачи**:

* оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
* развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
* совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
* содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
* оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
* формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
* содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

# **Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Весёлый фитнес»**

***I год обучения***

На конец I года обучения воспитанник умеет:

* ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
* выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
* бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
* выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

# **Структура программы**

Программа «Фитнес» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные уп­ражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряже­ния и раскрепощения различных мышечных групп разрабо­таны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для сни­жения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвле­кающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это уп­ражнения, направленные на формирование осанки, коррек­цию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражне­ния дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

**Условия реализации программы**

-кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь 2024г. - май 2025г.)

-занятия проводятся 1 раз в неделю не более 20 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

* возраст занимающихся
* принадлежность к медицинской группе
* психофизиологические особенности ребенка

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнасти­ческая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровож­дение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности**включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения су­ставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направлен­ности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различ­ных суставах и других двигательных способностей, то есть ре­шаются задачи общей физической подготовленности занима­ющихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности**включают уп­ражнения для формирования и закрепления осанки, профи­лактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчико­вую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной на­правленности содействуют той функции или системе организ­ма занимающихся, на которую они направлены. Здесь ис­пользуется большинство упражнений коррекционной и ле­чебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части**осуществляется на­чальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки ор­ганизма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специаль­ных упражнений для согласования движений и музыки, раз­личных видов ходьбы и бега, музы­кальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и част­ные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5—10 минут от общего времени.

**Основная часть**занимает большую часть времени и длится 10—15 минут. В ней решаются задачи общей и спе­циальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствует­ся техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласо­ванность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще -  
развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые  
композиции, то есть группы упражнений, объединенные  
единым смысловым значением и решающие определенные  
задачи.

Структура основной части может изменяться в зави­симости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в раз­личных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равно­весие, координацию движений и др.)

- отдельному воздейст­вию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основ­ную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распреде­лять.

**В заключительной части**решаются задачи восста­новления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3—5 минут. Нагрузка здесь должна значитель­но снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, уп­ражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдель­ных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные му­зыкальные игры или творческие задания, танцевальные дви­жения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение ком­плексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

# **Примерный перспективный план**

|  |
| --- |
| **Раздел программы** |
| I год обучения |
| 1. Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами). 2. Упражнения общеразвивающего воздействия:   а) игровой стретчинг  б) суставная гимнастика  в) дыхательные упражнения  г) приемы массажа и самомассажа  д) упражнения на расслабление   1. Упражнения специального воздействия:   а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)  б) основные базовые шаги в аэробики   1. Подвижные игры и эстафеты. | В течение года  5  5  3  3  3  2  3  В течение года |

# **Содержание программы дополнительного образования «Весёлый фитнес»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Раздел** | **I год обучения** | |
| **Название** | **Цель** |
| **Сентябрь-октябрь** | **Гимнастические упражнения** | «Степ – марш» | Развитие мышечной силы ног |
| **Суставная гимнастика** | «Джазовая разминка» | Развитие подвижности различных суставов |
| **Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)** | «Кошка» | Усиление вентиляции и чистоты легких |
| **Упражнения с мячом** | «Перекаты» | Учить перекатывать и передавать мяч в парах. |
| **Подвижные игры** | «Подбрось - поймай» |  |
| **Ноябрь - декабрь** | **Гимнастические упражнения** | «Шалунья» | Развитие двигательной активности. |
| **Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)** | «Рыбка»  «Колечко»  «Лягушка»  «Плуг» | Растяжение и укрепление мышц ног, спины. |
| **Упражнения на расслабление** | «Медузы»  «Шалтай – Болтай» | Расслабление мышц |
| **Упражнения с мячом** | «Жонглирование мячом» | Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. |
| **Эстафеты с мячом** | Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач. |  |
| **Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко** | «Гуси шипят» | Развитие продолжительности выдоха |
| **Январь – февраль - март** | **Гимнастические упражнения** | «Трамплин» | Развитие координации движений. |
| **Суставная гимнастика** | «Танго сидя» | Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. |
| **Приемы массажа и самомассажа** | «Разотру ладошки сильно» - | Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах) |
| **Упражнения с мячом** | «Белочка» | Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. |
| **Упражнения на фитболах.** | «Воробьиная дискотека» | Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче. |
| **Упражнения на расслабление** | «Чебурашка» | Расслабление мышц и восстановление дыхания. |
| **Апрель - май** | **Гимнастические упражнения** | «Бег по кругу»  «Летка – енька» | Укрепление свода стопы. |
| **Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.** | «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) | Развитие внимания. |
| **Дыхательные упражнения** (методика М.Лазорева) | «Шуршащая змея».  Игромассаж. | Развитие носового дыхания. |
| **Подвижные игры.** | «Мой веселый звонкий мяч» | Развитие координации движений. |

# **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Ф.И. ребенка** | **Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений** | **Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку** | **Сформированность навыков владения фитболом** | **Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,** | **Сформированность навыка выполне-ния упражнений суставной гимнастики и стретчинга** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |

Мониторинг проводиться 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему. низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

# **Список литературы**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Волгоград, Учитель 2017 г.

2.Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2017г.

3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,

2016г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2018 г.

5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти,2015г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2017г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

Воронеж, учитель, 2015г.

8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2018г

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2015 г.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2017г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2018г.

# *Приложение 1*

**Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой**

**Комплекс дыхательных упражнений**

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по мето­ду А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упраж­нения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражне­ния для ног; 3 упражнения — на расслабление.

***Упражнения для головы***

\* «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.*—*выдох.*

Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.

\* «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.*— *выдох.*

Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — го­лову прямо — выдох и т. д.

\* «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* - выдох.

Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — го­лову прямо •— выдох.

***Упражнения для туловища***

• «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседа­нием.

Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.

• «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.

Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Насос» — наклоны туловища вперед.

Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

***Упражнения для ног***

* «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать неболь­шой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно де­лать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.  
  Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
* «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
* «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновремен­но со вдохами.
* «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

***Упражнения на расслабление***

* «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.

Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разо­гнуть ногу в *И.П.—* выдох.

* То же, расслабленно забрасывая голень назад.
* «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно за­медляя темп шагов.

Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через *\*—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать ды­хательную гимнастику.

**Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко**

***Упражнения дыхательной гимнастики для детей***

«Часики». И.П.~ стойка ноги врозь. Размахивая прямы­ми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.~ сидя на стуле, кисти рук сжаты и под­няты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

*«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны* — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

*«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях.* Хо­дить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

*«Насос». И.П.*— *основная стойка.* Вдох (при выпрямле­нии) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль тулови­ща) (6—8 раз).

*«Каша кипит». И.П.* — *сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая* — *на груди.* Втягивая живот и на­бирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произно­сить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

*«Партизаны». И. П.* — *стойка, в руках палка (ружье).* Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

*«На турнике». И.П.*— *стойка, гимнастическая палка перед собой.* Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

*«Гуси шипят». И.П.*— *стойка ноги врозь.* Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

*«Ежик». И.П.— упор сидя сзади.* Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

*«Шар лопнул». И. П.— стоика ноги врозь.* Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

*«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь.* Поднять сцеплен­ные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

*«Маятник». И.П.*— *стоика ноги врозь, палка за спиной.* Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с про­изношением «Ту-у-ух-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

*«Вырасти большой». И.П.— основная стойка.* Поднима­ясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в *И. П.* — выдох.

*Образные упражнения:* «вдыхать аромат цветка»; «сду­вать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

*Дыхательные упражнения, способствующие продолжи­тельному выдоху.* Подбираются образные упражнения, в ко­торых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — ля­гушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «3» — 3-3-3 — комар звенит и др.

**Исцеляющие звуки**

**(методика М. Лазарева)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шуршит змея** | |
| Шуршит змея, | *Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.* |
| Ш-ш-ш… | *Выдох* — *зигзагообразно опус­тить руки вниз на стол, ладо­ни вместе.* |
| Шипит змея, | *Вдох* — *повторить поднимание рук.* |
| Ш-ш-ш… | *Выдох* — *повторить опускание рук.* |
| Ползет, ползет, старается. | *Вдох* — *волнообразными дви­жениями развести руки в сто­роны.* |
| Ш-ш-ш... | *Выдох ~ руки с крестно на грудь.* |
| Обманчив тихий шорох и покой | *Вдох — повторить, руки в сто­роны.* |
| Ш-ш-ш... | *Выдох* — *повторить, руки с крестно на грудь.* |
| Напасть она готова в миг  любой, | *Вдох* — *руки согнуть назад, го­лову назад.* |
| Ш-ш-ш... | *Выдох* — *руки вперед, голову вниз.* |
| Не принимай змеиный  комплимент | *Вдох* — *повторить, согнутые руки назад.* |
| Ш-ш-ш... | *Выдох* — *повторить, руки впе­ред* |
| Змея тебя предаст  в любой момент, | *Вдох* — *соединить ладони и зиг­загообразно поднять руки вверх.* |
| Ш-ш-ш | *Выдох ~ руки дугами наружу (через стороны) вниз.* |
| **Дыхательные упражнения со стихами и речитативами** | |
| **Шары летят** | |
| Что за праздничный наряд? | *Вдох..* |
| Здесь кругом шары летят! | *Выдох* |
| Флаги развеваются! | *Вдох* |
| Люди улыбаются! | *Выдох.* |
| Воздух мягко набираем, | *Вдох...* |
| Шарик красный надуваем. | *Выдох.* |
| Пусть летит он к облакам, | *Вдох* |
| Помогу ему я сам! | *Выдох.* |
| **Вороны** | |
| Вот под елочкой зеленой | *Вдох.* |
| Скачут весело вороны — | *Прыжки на одной ноге.* |
| Кар-кар-кар! | *Прыжки на другой ноге.* |
| Целый день они летали, | *Дети кричат на выдохе.* |
| Спать ребятам не давали — | *Бег на месте со взмахами рук в* *стороны и вниз.* |
| Кар-кар-кар! | *Дети кричат на выдохе.* |
| Только к ночи умолкают | *Ходьба на месте.* |
| Вместе с ними засыпают — | *Присед с выдохом.* |
| Ш-ш-ш-ш... |  |
| **Насос** | |
| Это очень просто - | *Наклон вперед, назад и т.д.* |
| Покачай насос ты! |  |
| Налево – направо, | *Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»* |
| Руками скользя, |  |
| Назад и вперед | *При выпрямлении – вдох.* |
| Наклоняться нельзя! |  |
| **Дрова**  *И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»* | |
| Раз дрова, | *Наклон вперед, на выдохе произнося «Ух!»* |
| Два дрова, |  |
| Раскололся ствол едва! |  |
| Бух дрова, | *При выпрямлении – вдох.* |
| Бах дрова! |  |
| Вот уже полена два. |  |
| **Поехали!** | |
| Завели машину - | *Вдох..* |
| Ш-Ш…Ш-Ш… | *Выдох* |
| Накачали шину - | *Вдох* |
| Ш-Ш…Ш-Ш… | *Выдох.* |
| Улыбнулись веселей | *Вдох...* |
| И поехали быстрей. |  |
| Ш-Ш…Ш-Ш… | *Выдох* |
| **Ветер**  *И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле* | |
| Ветер сверху набежал, | *Вдох..* |
| Ветку дерева сломал: «В-В-В!» | *Выдох* |
| Дул он долго, зло ворчал | *Вдох* |
| И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф» | *Выдох* |
| **Филин**  *И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле* | |
| Сидит филин на суку | *Вдох..* |
| И кричит: «Бу-бу-бу!» | *Выдох* |
| **Шарик красный**  *И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле* | |
| Воздух мягко набираем, | *Вдох..* |
| Шарик красный надуваем. | *Выдох* |
| Шарик тужился, пыхтел, | *Вдох* |
| Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!» | *Выдох* |