**Комплекс оздоровительных упражнений**

**для работы с воспитанниками ЧДБ  (от 3 до 4 лет)**

Дата проведения:

Место проведения: физкультурный зал

Задачи:

*Оздоровительные:* формирование правильного дыхания, укрепление мышечного корсета;

*Образовательные:* формирование двигательной активности через игровые упражнения, координация движений в пространстве;

*Воспитательные:*сближение взаимоотношений родителей с детьми; формирование интереса к физическим упражнениям, оздоровление организма воспитанников и обогащение новыми впечатлениями.

Оборудование: индивидуальные коврики, резиновые игрушки по количеству детей, подвешенные предметы для дыхательных упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | | **Дозировка** |
| *Под музыку родители и дети входят в зал строятся в шеренгу.* | Дорогие мамы, я рада видеть вас сегодня.  **Наш девиз:**  **- Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!**  Перед тем как заниматься, надо нам друзья размяться. |  | |  |
| *Перестроение по зрительным ориентирам.*  **Разминка** | Рано утром мы встаем, дружно песенку поем! | Руки через стороны вверх - вниз | | 4раза |
| Подпевают с нами в лад, сто ребят и сто зверят. | Руки перед грудью, движения вперед  – вверх с широко расставленными пальцами. | | 4 раза |
| И поют ее ежата | Кисти рук соединены, пальцы разведены в стороны. | | 4раза |
| И поют ее ужата | Ладошки вместе | | произвольно |
| И поют ее лисята | Ладони над головой, локти разведены в стороны. | | произвольно |
| И поют ее зайчата | Прыжки вокруг себя | | произвольно |
| Под землёю старый крот, эту песенку поёт | Ноги на ширине плеч, наклоны вперед. | | 4 раза |
| А в берлоге - медвежата | Перенос тела с ноги на ногу, руки в стороны | | произвольно |
| На болоте - лягушата | Пружинистые движения ногами, руки в стороны – вверх | | произвольно |
| Очень важный бегемот, эту песенку поет | Ноги на ширине плеч, руки вперед. | | произвольно |
| Даже страшный крокодил, эту песню разучил | Прямые руки перед грудью. Махи вверх- вниз. | | произвольно |
| Промурлыкала нам кошка, тихо сидя у окошка | Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью | | произвольно |
| Слышишь, как под нашей крышей, эту песню поют мыши | Полуприсед | | 1 раз |
| А о чем же в ней поется? | Плечи вверх- вниз, руки разведены в стороны | | произвольно |
| Как нам весело живётся! Ура! | Прыжок вверх из глубоко приседа, хлопок в ладоши. | | 1 раз |
| *Перестроение на середину зала к индивидуальным коврикам.*  **Комплекс упражнений при заболеваниях верхних дыхательных путей** | «Крестики»  И.п.: Мама стоит лицом к ребёнку.  1-2 руки  через стороны вверх, вдох через нос;  3-4 руки вниз, выдох через нос. | Следить за дыханием, выполнять медленно. | | 4-5 раз |
| «Насос»  И.п.: то же.  Вдохнуть и выдохнуть правой половиной носа, левую, прижать пальцами; то же другой рукой. | Выполнять медленно, глубокое дыхание; рот закрыт. | | 4-5 раз каждой половиной носа |
| «Воздушный шар»  И.п.: Мама стоит за спиной ребенка  1-2 –руки  в стороны на уровне плеч, вдохнуть носом;  3-4 –наклониться вперед, руками обхватить колени, выдохнуть. | Прогнуться на вдохе; на выдохе произнести звук «ш-ш-ш-ш». | | 4-5 раз |
| « Лодочка»  И.п.: Мама сидит на полу, ребенок сидит на ногах у взрослого, лицом к нему.  1-4- наклон вперед;   5-8 – прогиб  назад. | Дыхание произвольное. Мама контролирует наклоны ребенка | | 5-6 раз |
| «Обезьянки»  И.п.: Стоя, ребенок сидит на руках  у взрослого, лицом к нему. Крепко держась руками и ногами.  1-4- взрослый наклоняется вперед, ребёнок поднимая руки вверх достает предмет лежащий на полу;  5-8-и.п. | Мама крепко обхватывает спину, следит  за реакцией ребенка.  Дыхание произвольное. | | 5 раз |
| «Бревнышки»  И.п.: Лежа, на спине, руки подняты вверх. Перекаты со спины на живот и обратно. | Мама  следит за правильностью выполнения перекатов, помогает.  Дыхание произвольное. | | 6 раз |
| « Веселые обезьянки»  И.п. Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох свободный. На выдохе произносится звук – «А-А-А». | Следить за выдохом, постукивать кулачками в область груди. | | 2 раза |
| **Подвижная игра:**  **« Змейка»** | *Взрослые и дети выстраиваются в одну шеренгу, взявшись за руки.*  -Кто там? Змейка! Вьется, вьется!  -Эй, кто с нами не смеётся?  -Это ручеёк петляет, он журчит нас, забавляет!  -Так ребята друг за другом, мчатся, мчатся, мчатся кругом!  Кружат и не падают и друг друга радуют!  *В конце игры взрослые берут своих ребят на руки и кружатся.* | | Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега | |
| **Дыхательная гимнастика:**  **«Подарок для мамы»** | Взрослые с детьми на руках подходят к подвешенным предметам. Дети сначала дуют на него, а потом срывают. | | | |
|  |  |  |  |  |

Литература:

1. Учебная программа дошкольного образования.- Минск: Министерство образования Республики Беларусь, НМУ «Национальный институт образования», 2012.