**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 ребенка1-2 –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.