

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52

352924, г.Армавир, ул. Новороссийская, 145, тел: 8(886137) 5 – 77 – 34;

ПРИНЯТО:  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2020г

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующим МАДОУ №52  
С. В. Слесаренко  
Приказ № 82-од от 31. 08.2020г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планирование образовательной деятельности с детьми  
3 – 7 лет в ходе освоения основной общеобразовательной  
программы дошкольного образования по образовательной  
области «Физическое развитие»

Разработчик: Кумскова М.С.,  
Инструктор по физической культуре

г.Армавир, 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ РАЗДЕЛА	НАИМЕНОВАНИЕ	СТР.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>2</b>
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»	4
1.3	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4	Формы, способы, средства реализации рабочей программы	6
1.5	Методы физического воспитания	6
1.6	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	8
1.7	Физическая культура	11
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>14</b>
2.1	Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ	16
2.2	Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	16
2.3	Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ	17
2.4	Взаимодействие инструктора по физической культуре с другими специалистами ДОУ	17
2.5	Педагогическая диагностика	18
2.6	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	23
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>25</b>
3.1	Перспективное планирование по возрастным группам	26
3.2	План физкультурных развлечений и досугов	39
3.3	Организация игровой деятельности на свежем воздухе	42
3.4	Перспективно – календарное планирование ИФОК «Спортивная Мозаика»	43
3.5	Перспективно – календарное планирование «В гармонии с собой»	63
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	142
3.7	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	143
3.8	Организация предметно- развивающей среды	145
3.9	Программно – методическое обеспечение	146

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей МАДОУ №52 разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Приказ МО и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»
- Методические рекомендации по организации образовательной деятельности образовательных организаций в условиях реализации ФГОС ДО», опубликованные на сайте МЦКО в 26 февраля 2015 года.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Законом Краснодарского края от 16 июля 2013 года № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
- Уставом МАДОУ № 52 г. Армавира;
- «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. (ФГОС) .

В содержании программы в соответствии с ФГОС ДО представлены: цели, задачи, формы, методы и предполагаемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» по разделу «Физическая культура». Содержание образовательной деятельности на различных этапах дошкольного возраста, организация образовательной среды, в том числе развивающей предметно – пространственной среды.

Рабочая программа содержит перспективное планирование образовательной области по физическому развитию в процессе занятий физической культурой, план работы игрового физкультурно – оздоровительного комплекса «Спортивная Мозаика» и план работы досуговой деятельности дошкольников всех групп.

В программе представлены планы работы с другими специалистами дошкольного учреждения и разные формы работы с семьями воспитанников.

Рабочая программа содержит перспективно – календарное планирование психологического тренинга с элементами детской йоги. Целью которого служит снижение уровня тревожности, стабилизации эмоционального состояния и снятия мышечного напряжения детей и возможность ребенку полноценно развиваться.

В программе отражены взаимосвязанные направления диагностической, деятельности инструктора по физической культуре.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Одной из основных задач** программы является создание условий для правильного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений.

В процессе физического развития детей решаются следующие **общеобразовательные задачи:**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- Формирование широкого круга игровых действий.
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

В соответствии с рабочей программой, основной формой работы является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

## **1.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает

качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Л. С. Выготского и Ж. Пиаже.

**Возрастной подход.** Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход.** Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные

способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков с учетом этнокультурной ситуации развития детей. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах и др.

#### **1.4 ФОРМЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогают обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, которые способствуют решению образовательных и воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств.

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач физического развития детей используются различные формы:

- утренняя гимнастика;
- физические упражнения;
- физкультминутки;
- подвижные игры в помещении и на прогулке;
- прогулки;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- физкультурные досуги и праздники.

#### **1.5 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического развития:

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## **1.6 ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять

представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и

видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **1.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержательный раздел включает:**

- Систему физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ;
- Схему организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса;
- Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ;
- Педагогическая диагностика по физическому развитию детей;
- Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.

Данный раздел программы выстроен на основе основной образовательной программы «От рождения до школы».

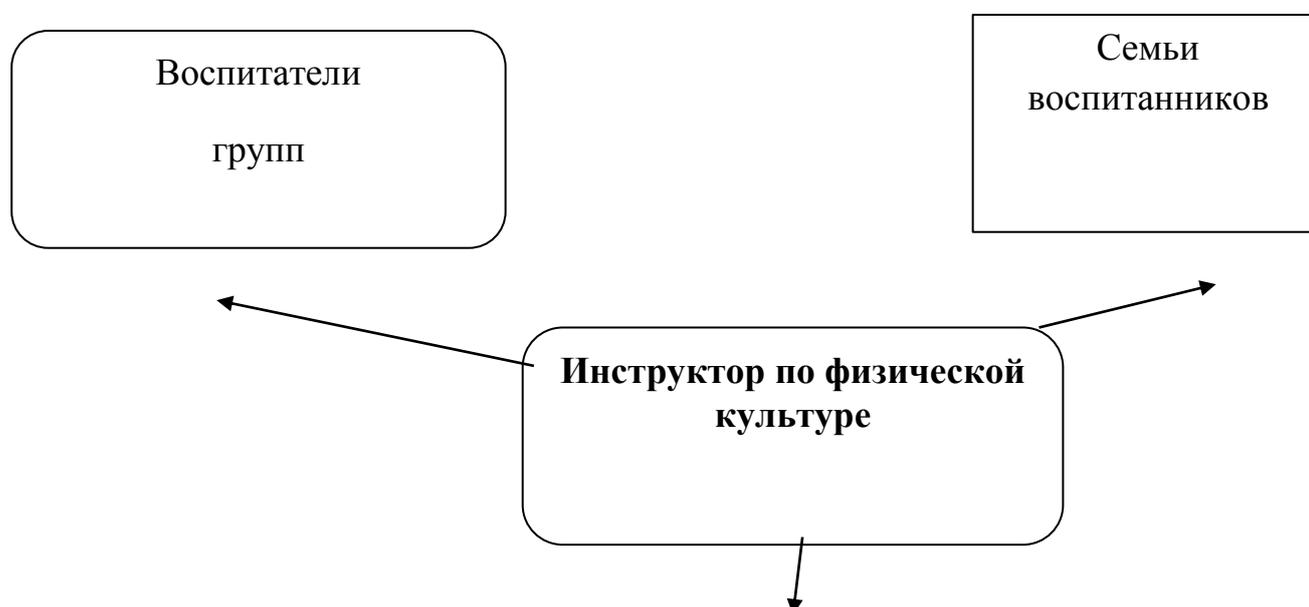
В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

### **2.1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

<b>Мероприятия</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Диагностика</b>			
1. Диагностика физического	Все	2 раза в год (сентябрь,	Ст. медсестра, воспитатели,
2. Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты тубдиспансера, детской поликлиники, ст.
<b>Двигательная деятельность</b>			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	воспитатели, инструктор физо
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	Все Все (кроме групп	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор физо, воспитатели групп
3. Гимнастика после	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
4. Подвижные, народные, спортивные	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
5. Физкультурные досуги	Все	еженедельно	Инструктор физо, воспитатели групп
6. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор физо, муз. руководитель,
7. Недели и Дни здоровья	Все	1 раз в месяц	Инструктор физо, муз. руководитель, воспитатели групп,
8. Каникулы	Все	Рождественск	Те же
<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
1. Витаминотерапия	Все	Ежедневно (аскорбиновая	Ст. медсестра
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	Весной, осенью, зимой	Ст. медсестра

<b>Нетрадиционные методы оздоровления</b>			
1. Музыкакотерапия	Все	На занятиях физкультурных, в	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
2. Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все	Неблагоприятные периоды,	Ст. медсестра, воспитатели групп.
1. Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, на физкультурных	Воспитатели групп
2. Ходьба босиком	Все	После дневного сна, на физ.	Воспитатели групп
3. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели групп, младшие воспитатели
4. Мытье рук, лица прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели групп, младшие воспитатели
5. Сон с доступом свежего воздуха	Все	Весна, лето, осень	Воспитатели групп

## 2.2 СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ



### **Педагоги-специалисты:**

- Музыкальный руководитель
- Логопед
- Педагог - психолог

## **2.3 МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **2.5 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ**

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя – логопеда**

- Игры на движение с речевым сопровождением;
- Игры и игровые упражнения для развития речевого дыхания;
- Логоритмические упражнения;
- Логопедический массаж дыхательная гимнастика;
- Интегрированные физкультурно - логопедические досуги и развлечения;
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, ору гимнастики.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога – психолога**

Педагог психолог и инструктор по физической культуре следят за психо – физическим здоровьем детей:

- Наблюдают за состоянием психики ребенка;
- Организуют рациональный двигательный режим в течении всего пребывания детей в ДОУ;
- Осуществляют просветительскую работу с воспитателями и семьями воспитанников по вопросу физического и психического здоровья детей;
- Психогимнастика, релаксационные упражнения.

## **2.5 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ**

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности. Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Педагогическая диагностика по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО. Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 года, зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 года № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей» Ю.А. Афонькина – Волгоград: Учитель, 2015. – 59 стр.

**Таблица оценки уровня эффективности педагогических воздействий (%)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Направления	Период	<i>Высоки</i>	<i>Выше</i>	<i>Средн</i>	<i>Выше</i>	<i>Низки</i>	
		<i>й</i>	<i>средне</i>	<i>ий</i>	<i>низкого</i>	<i>й</i>	
Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)	Нач. уч. г.						
	Кон. уч. г.						
Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами	Нач. уч. г.						
	Кон. уч. г.						
Может перебрасывать	Нач. уч. г.						

набивные мячи (до 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 с, метать предметы в движущуюся цель							
	Кон. уч. г.						
Умеет в составе группы перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения	Нач. уч. г.						
	Кон. уч. г.						
Выполняет физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой	Нач. уч. г.						
	Кон. уч. г.						

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол)	Нач. уч. г.					
	Кон. уч. г.					

**Показатели эффективности педагогического воздействия**

<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
- Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы. - Координирует движения рук и ног. - Совершает прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, намечается дифференциация ведущей	Допускает незначительные ошибки при выполнении упражнений. Движение сформированы.	Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно. - Движения достаточно свободны, но затруднена их произвольная регуляция. - Совершает	Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого упражнения выполняются более качественно. - Недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, проявляет неловкость	Многие движения не сформированы, нарушен правильный их образ. - Координация нарушена. - Прицельные движения руками не совершенны. - Начинает дифференцировать движения правой и левой рукой с помощью взрослого.

руки.		прицельные движения руками, но они часто неточные.		
-------	--	--	--	--

## 2.5 ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<p><b>Понедельник</b> <b>9.00 – 14.00</b> <b>5 часов</b></p>	<p>9.00 – 9.30 – работа с текущей документацией (составление плана работы на день, оформление картотеки);            9.30 – 9.40 – подготовка к ООД;            9.40 – 10.00 – ООД, старшая группа;            10.00 – 10.10 – санитарная обработка оборудования, проветривание зала;            10.10 – 10.25 - подготовка к ООД;            10.25 – 10.55 – ООД, подготовительная группа;            10.55 – 11.05 - санитарная обработка оборудования, проветривание зала;            11.05 – 11.15 – подготовка оборудования к индивидуальной работе с детьми на прогулке, подготовительная группа;            11.15 - 11.40 – индивидуальная работа с детьми на прогулке, подготовительная группа;            11.40 – 11.50 – подготовка к ООД;            11.50 – 12.10 – ООД, средняя группа;            12.10 – 12.20 - уборка оборудования после ООД, санитарная обработка, проветривание зала;            12.20 – 13.20 - работа по обновлению физкультурного оборудования, санитарная обработка оборудования;            13.20 – 14.00 – работа по самообразованию;</p>
<p><b>Вторник</b> <b>9.00 - 14.00</b> <b>5 часов</b></p>	<p>9.00 – 9.25 – работа с текущей документацией (составление плана работы на день;            9.25 – 9.35 – подготовка к ООД;            9.35 – 9.55 – ООД, средняя группа;            9.55 – 10.05 – подготовка оборудования для индивидуальной работы с детьми младшей и подготовительной группы на прогулке;            10.05 – 10.20 – индивидуальная работа с детьми младшей группы на прогулке;            10.20 – 10.50 - индивидуальная работа с детьми по закреплению ОВД работы с детьми подготовительной к школе группы на прогулке;            10.50 – 11.00 – подготовка оборудования для индивидуальной работы с детьми средней группы на прогулке;            11.00 – 11.20 - индивидуальная работа с детьми по закреплению ОВД с детьми средней группы на прогулке;            11.20 – 11.30 – санитарная обработка оборудования после индивидуальной работы с детьми;            11.30 – 11.40 - подготовка оборудования для игрового спортивного тренинга в старшей группе (подвижные игры на сплочение детского коллектива) на прогулке;            11.40 – 12.05 - игровой спортивный тренинг в старшей группе на прогулке;            12.05 – 12.15 – санитарная обработка спортивного оборудования;            12.15 – 13.00 - работа с текущей документацией (работа с календарным</p>

	<p>планированием);</p> <p>13.00 – 14.00 – консультационная работа с воспитателями (проведение ПДС, семинаров, консультации - рекомендации);</p>
<p><b>Среда</b> <b>9.00 – 17.00</b> <b>8 часов</b></p>	<p>9.00 – 9.20 – работа с текущей документацией (оформление диагностических карт);</p> <p>9.20 – 9.30 – подготовка к ООД;</p> <p>9.30 – 9.45 – ООД, младшая группа;</p> <p>9.45 - 09.55 – санитарная обработка оборудования, проветривание зала;</p> <p>9.55 – 10.45 - работа с текущей документацией: разработка комплексов занятий к психологическому тренингу с элементами детской йоги «В гармонии с собой, подготовительная к школе группа;</p> <p>10.45 – 10.55 - подготовка к индивидуальной работе с детьми старшей группы на прогулке;</p> <p>10.55 – 11.20 – индивидуальная работа с детьми старшей группы на прогулке;</p> <p>11.20 – 11.30 - санитарная обработка спортивного оборудования;</p> <p>11.30 – 11.40 – подготовка к ООД, на прогулке</p> <p>11.40 – 12.10 – ООД, подготовительная группа;</p> <p>12.10 – 12.20 – санитарная обработка оборудования рослее ООД на прогулке;</p> <p>12.20 – 13.05 – подбор музыкального материала для занятий;</p> <p>13.00 – 13.50 - подбор и систематизация материалов для составления конспектов, сценариев развлечений;</p> <p>13.50 – 14.30 – взаимодействие с педагогом – психологом по результатам психологического тренинга с элементами детской йоги;</p> <p>14.30 – 15.20 активные формы методической работы (подготовка к пед.советам, МО), работа с текущей документацией;</p> <p>15.20 – 16.00 – консультационная работа с родителями;</p> <p>16.00 – 16.10 – подготовка к психологическому тренингу с элементами детской йоги «В гармонии с собой»;</p> <p>16.10 – 16.40 – психологический тренинг с элементами детской йоги «В гармонии с собой» (работа с текущей документацией, работа с планами);</p> <p>16.40 - 17.00 - санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание зала;</p>
<p><b>Четверг</b> <b>9.10 – 16.10</b> <b>7 часов</b></p>	<p>9.00 – 9.20 – работа с текущей документацией (оформление документации, составление плана работы на день, подготовка к ООД);</p> <p>9.20 – 9.30 – подготовка к ООД;</p> <p>9.30 – 9.45 – ООД, младшая группа</p> <p>9.45 – 10.20 – работа с методической литературой;</p> <p>10.20 – 10.35 – подготовка к индивидуальной работе с детьми, средняя группа;</p> <p>10.35 – 11.05 – индивидуальная работа, средняя группа;</p> <p>11.05 – 11.35 – наблюдение за двигательной активностью детей на прогулке;</p> <p>11.35 – 11.45 - подготовка к ООД;</p>

	<p>11.45 – 12.10 – ООД, старшая группа на прогулке;</p> <p>12.10 – 12.20 – санитарная обработка оборудования после ООД на прогулке</p> <p>12.20 – 14.00 – работа с текущей документацией: подбор и систематизация игр к игровому физкультурно – оздоровительному комплексу «Спортивная Мозаика» (ИФОК);</p> <p>14.00 – 14.40 – взаимодействие с воспитателями по результатам коррекционной работы с детьми (обсуждение результатов диагностики, индивидуальной работы с детьми);</p> <p>14.40 – 15.20 – подбор и систематизация материалов для составления работы с родителями и с педагогами;</p> <p>15.20 – 15.30 – подготовка к развлечению;</p> <p>15.30 – 16.00 – спортивный досуг, развлечение (группы по сетке образовательной деятельности);</p> <p>16.00 – 16.10 – уборка оборудования, проветривание зала;</p>
<p><b>Пятница</b> <b>9.00 – 14.00</b> <b>5 часов</b></p>	<p>9.00 – 9.30 – работа с текущей документацией (подготовка к ООД);</p> <p>9.30 – 9.40 – подготовка к ООД;</p> <p>9.40 – 10.05 – ООД, старшая группа;</p> <p>10.05 – 10.10 - санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание зала;</p> <p>10.10 – 10.25 – подготовка к ООД;</p> <p>10.25 – 10.55 – ООД, подготовительная группа;</p> <p>10.55 – 11. 05 – санитарная обработка спортивного оборудования;</p> <p>11.05 – 11.20 - индивидуальная работа с детьми по закреплению ОВД работы с детьми младшей группы на прогулке;</p> <p>11.20 – 11.30 - подготовка к игровому физкультурно – оздоровительному комплексу «Спортивная Мозаика» (ИФОК);</p> <p>11.30 – 11.50 - ИФОК, средняя группа;</p> <p>11.50 – 12.00 – санитарная обработка оборудования после ИФОК.</p> <p>12.00 – 13.00 - работа с текущей документацией, составление плана работы на следующую неделю, работа с планами);</p> <p>13. 00 – 14.00 - подготовка консультативного материала для воспитателей (родителей);</p>

### **3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Организационный раздел включает:**

- Перспективное планирование по возрастным группам;
- План работы инструктора по физической культуре с семьями воспитанников ДОУ;
- Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями ДОУ;
- План развлечений и досугов;
- Организация игровой деятельности на свежем воздухе

Данный раздел программы выстроен на основе основной образовательной программы «От рождения до школы».

### 3.1 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

**Целью** поквартального свернутого перспективного планирования является четкое распределение обучения детей основным видам движения, потому что они составляют основу каждого вида занятий.

#### Младшая (3 – 4 года)

	І квартал	ІІ квартал	ІІІ квартал
Ходьба	Ходьба обычная; на носках с высоким подниманием колена; в направлении: по прямой; с выполнением задания; остановка	Ходьба на месте; в колонне по одному; направления по кругу; в рассыпную; с выполнением задания: приседанием.	Ходьба в колонне по два (парами); направления: змейкой (между предметами); с выполнением задания: поворот
Равновесие	Равновесие – ходить по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2,5 м); ходьба с неожиданной остановкой; ходьба по ребристой доске; бег в рассыпную между предметами; перешагивать палки, положенные на пол.	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 – 2,5 м); ходьба по гимнастической скамье; бег с неожиданной остановкой; ходьба по палке; перешагивание через предметы; подняться на скамейку (25 м) и сойти с нее.	Бег с неожиданной остановкой (по сигналу присесть); ходьба по обручу; взойти по наклонной доске (высота 30 – 35 см); медленное кружение в обе стороны; <u>Удержание равновесия на одной ноге (возраст 4 г.);</u> девочки – 5,2 – 8 (с); мальчики 3,3 – 5 (с)
Бег	Бег обычный, на носках, стайкой, с одного края площадки на другой; бег с выполнением заданий: остановка, убежать от догоняющего	Друг за другом, по кругу; в разных направлениях: по прямой, в рассыпную; с изменением темпа: в медленном в течение 50 – 60 сек; с выполнением задания: догонять убегающего	В колонне по одному; в разных направлениях: по извилистой дорожке (ширина 25 – 50 см; длина 5 – 6 м); змейкой за воспитателем; с выполнением задания: бежать по сигналу в указанное место.

Метание	<p>Катание мяча друг другу.</p> <p>Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 – 2 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние мяча вниз о пол, ловля его два – три раза</p>	<p>Катание мяча в воротца (ширина 50 – 60 см). Метание в горизонтальную цель от груди (расстояние 1,5 – 2 м). Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м ) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Бросание мяча вверх, ловля его два – три раза.</p>	<p>Катание мяча между предметами. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м).</p> <p><b>Возраст полных 4 года.</b></p> <p><u>Сила рук:</u> бросок набивного мяча весом 1 кг: девочки: 110 – 190 см, мальчики: 125 – 205 см; метание на дальность 2,5 – 5 м</p> <p><u>Ловкость:</u> подбрасывание и ловля мяча 2 – 5 раз, отбивание мяча о пол двумя руками: 3 – 8 раз</p>
Лазание	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м); подлезание под препятствие (высота 50 см); перелезание через скамью (бревно)</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами; пролезание в обруч; лазание по лесенке стремянке</p>	<p>Ползание на четвереньках вокруг предметов; подлезание под препятствие не касаясь руками пола (высота 50 см)4 лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м)</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте; между предметами; через линию, шнур; в длину с места через две линии (расстояние 25 – 30 см)</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м); вокруг предметов, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через 5 – 6 линий (поочередно через каждую)</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок; с высоты 15 – 20 см; прыжки через предметы (высота 5 см).</p> <p><b>Возраст полных 4 года.</b></p> <p><u>Сила ног:</u> прыжок в длину с места: девочки: 60 – 88 см, мальчики 64 – 91,5 см</p>
Построения	<p>Построение в колонну по одному; в круг; парами; в колонну по два</p>	<p>В шеренгу, в рассыпную (находить свое место); размыкание обычным шагом (из пар)</p>	<p>Построение в две колонны из пар, повороты на месте направо, налево, переступанием</p>

### Средняя группа (4 – 5 лет)

	I квартал	II квартал	III квартал
Ходьба	Ходьба обычная; с высоким подниманием колен; в колонне по одному; ходьба по прямой; враспынную с выполнением задания – присесть; в чередовании с бегом	Ходьба на носках; мелким и широким шагом; в колонне по два (парами); по кругу; змейкой (между предметами); с выполнением задания – изменить положение рук; в чередовании с прыжками	Ходьба на пятках; приставным шагом в сторону (направо и налево); вдоль границ зала; с изменением направления, темпа; со сменой направляющего
Равновесие	Ходьба между линиями (расстояние 15 – 10 см), по доске; по гимнастической скамье, ставя ногу с носка, с поворотом, руки в стороны; по ребристой доске. Перешагивание через куб	Ходьба по линии по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы, руки в стороны, по наклонной доске вверх и вниз (высота 30 – 35 см). Перешагивание через пять – шесть кубов, положенных на расстоянии друг от друга. Кружение в обе стороны (руки на поясе)	Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 3 см); по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки в стороны. Бег по наклонной доске вверх и вниз (высота 30 – 35 см) Перешагивание через пять – шесть кубов, положенных на расстоянии друг от друга с разным положением рук. <b>Возраст полных 5 лет.</b> <u>Удержание равновесия</u> на одной ноге: девочки – 15 – 28 (с); мальчики 12 – 20 (с)

Бег	Бег обычный, на носках, в колонне по одному; в разных направлениях: по кругу; с изменением темпа.	Бег с высоким подниманием колен; в колонне по два; в разных направлениях; в рассыпную; со сменой ведущего	<p>Бег с мелким и широким шагом в разных направлениях: змейкой( между предметами); непрерывно, в медленном темпе 1 – 1,5 мин.</p> <p><b>Возраст полных 5 лет.</b></p> <p><u>Быстрота бег 10м:</u> девочки: 3,0 – 2,4 сек; мальчики: 2,8 – 2,3 сек.</p> <p><u>Скоростная выносливость:</u> бег 30 м: девочки: 9,1 – 7,1 сек, мальчики: 8,8 – 7,0 сек; бег 90 м: девочки: 37,3 – 27,3 сек.</p>
Метание	Прокатывание мячей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу из – за головы и ловля его (расстояние 1,5 м); вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность не менее 4 м.	Прокатывание обручей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу из – за головы и ловля его (расстояние 2м). Отбивание мяча о землю правой рукой (не менее пяти раз подряд). Метание в горизонтальную цель ( с расстояния 2 – 2,5 м) правой и левой рукой	<p>Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствия ( с расстояния 2 м). Отбивание мяча о землю левой рукой (не менее пяти раз подряд). Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2 м.</p> <p><b>Возраст полных 5 лет.</b></p> <p><u>Сила рук:</u> бросок набивного мяча весом 1 кг: девочки: 140 – 230 см, мальчики: 165 – 260 см; метание на дальность 4 – 7 м</p> <p><u>Ловкость:</u> подбрасывание и ловля мяча 15 – 25 раз; отбивание мяча от пола: 5 – 10 раз</p>

Лазание	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м); по горизонтальной доске. Перелезание через скамью (бревно)</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами: по наклонной доске; опираясь на стопы и ладони. Пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>Ползание на четвереньках змейкой; по скамейке. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. Перелезание на гимнастической стенке с одного пролета на другой вправо и влево.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков два – три раза в чередовании с ходьбой); через линию; в длину с места (не менее 60 – 70 см)</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м) с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь; через 4 – 5 линий поочередно, расстояние между ними 40 – 50 см, с высотой 20 - 25 см.</p>	<p>Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно); через два три предмета (поочередно через каждый) высотой 5 – 10 см; с короткой скакалкой. <b>Возраст полных 5 лет.</b></p> <p><u>Сила ног:</u> прыжок в длину с места: девочки: 77 – 103 см, мальчики 82 – 102 см. Прыжок в длину с разбега: девочки: 110 – 130 см, мальчики: 120 – 140 см.</p> <p><u>Ловкость:</u> прыжки через скакалку: девочки: 2 – 5 раз, мальчики: 1 – 3 раза.</p>
Построения	<p>Построение в колонну, в шеренгу, в круг, в три звена с назначением звеньевых.</p>	<p>Построение в пары с места; равнение по ориентирам; повороты налево, направо; смыкание, размыкание с помощью рук ( пары через середину зала)</p>	<p>Повороты налево, направо, кругом; построение тройками в три колонны и дальнейшее перестроение</p>

### Старшая группа (5 – 6 лет)

	<b>I квартал</b>	<b>II квартал</b>	<b>III квартал</b>
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная; с высоким подниманием колен; в колонне по одному; вдоль границ зала с поворотом.	Ходьба на носках с перекатом с пятки на носок; в колонне по двое; с выполнением различных заданий.	Ходьба на пятках; приставным шагом в сторону (направо и налево); в колонне по трое; по диагонали.
<b>Равновесие</b>	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки; по гимнастической скамье перешагивая через предметы, приседая на середине; кружение парами держась за руки. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо.	Ходьба по веревке боком (диаметр 1,5 – 3 см); по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком; по гимнастической скамье раскладывая и собирая предметы, с мешочком песка на голове.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком на носках по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками, боком с мешочком песка на голове (приставным шагом).  <b>Возраст полных 6 лет.</b> <u>Удержание равновесия на одной ноге:</u> девочки – 30 – 40 (с); мальчики 25 – 30 (с)

Бег	Бег обычный, на носках; в колонне по одному; враспынную; по наклонной доске вверх и вниз на носках..	Бег с высоким подниманием колен; в колонне по два; с препятствиями; по наклонной доске боком приставным шагом.	<p>Бег мелким и широким шагом змейкой; непрерывный бег в течении 1,5 – 2 мин. В медленном темпе. <b>Возраст полных 6 лет.</b></p> <p><u>Быстрота бег 10м:</u> девочки: 2,7 – 2,1 сек; мальчики: 2,6 – 2,0 сек.</p> <p><u>Скоростная выносливость:</u>  бег 30 м: девочки: 8,4 – 6,5 сек, мальчики: 7,6 – 6,5 сек;  бег 120 м: девочки: 40,8 – 30,2 сек, мальчики: 38,6 – 30,6 сек.</p> <p><u>Бег 300 м:</u> девочки: 107,2 – 84,2 сек., мальчики: 105,1 – 85,8 сек.</p>
-----	--	--	---

Метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 15 раз); перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений различными способами (снизу, из – за головы); отбивание мяча на месте; метание предметов на дальность (не менее 5 м)	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 5 раз); перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений различными способами (от груди, с отскоком о землю); отбивание мяча на месте; в горизонтальную цель.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками; перебрасывание мяча из одной руки в другую; отбивание мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 – 6 см) <sup>4</sup> в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3 – 4 м.  <b>Возраст полных 6 лет.</b> <u>Сила рук:</u> бросок набивного мяча весом 1 кг: девочки: 175 – 300 см, мальчики: 215 – 340 см; метание на дальность 6 – 9 м  <u>Ловкость:</u> подбрасывание и ловля мяча 26 – 40 раз; отбивание мяча от пола: 10 – 20 раз
Лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой; на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; перелезание через несколько предметов подряд; лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) перелезая с одного пролета на другой.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом; по гимнастической скамье, опираясь на предплечья и колени; пролезание в обруч разными способами; лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способами.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с перелезанием через препятствия; по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке (высота до 3м) с изменением темпа.

Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков два – три раза) в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед (на расстоянии 3 – 4 м); в высоту с места прямо; на мягкое покрытие с высоты 30см в обозначенное место; через короткую скакалку (не менее 5 раз); в длину с места (не менее 80 – 90 см)</p>	<p>Прыжки способами: ноги скрестно, ноги врозь; на одной ноге (левой и правой) на месте; в высоту с места боком; через длинную неподвижную скакалку; в высоту с разбега.</p>	<p>Прыжки способом: одна нога вперед, другая назад; на одной ноге (левой и правой) продвигаясь вперед; в высоту с места прямо и боком через пять – шесть предметов – поочередно через каждый (высота 15 – 20 см); через длинную качающуюся скакалку.</p> <p><b>Возраст полных 6 лет.</b></p> <p><u>Сила ног:</u> прыжок в длину с места: девочки: 93 – 121 см, мальчики 95 – 132 см. Прыжок в длину с разбега: девочки: 130 – 150 см, мальчики: 140 – 160 см.</p> <p><u>Ловкость:</u> прыжки через скакалку: девочки: 3 – 20 раз, мальчики: 3 – 15 раз.</p>
Построения	<p>Построение тройками в три колонны с дальнейшим перестроением. Построение в колонну, в шеренгу, перестроение в колонну по два; равнение в затылок, по носкам ног.</p>	<p>Построение в колонну по два, затем по четыре на месте, а также смыкание и размыкание. Размыкание в колонне на вытянутые руки (вперед на глаз), размыкание в шеренге.</p>	<p>Размыкание в кругу на расстояние вытянутой руки в сторону. Повороты направо, налево, кругом переступанием. Повороты прыжком.</p>

### Подготовительная группа (6 – 7 лет)

	I квартал	II квартал	III квартал
--	-----------	------------	-------------

Ходьба	Ходьба обычная с разным положением рук; с высоким подниманием колена; гимнастическим шагом; в полуприсяде, в колонне по одному и по два; в разных направлениях; по кругу, в рассыпную в сочетании с бегом..	Ходьба на носках с разным расположением рук; мелким и широким шагом; с перекатом с пятки на носок; в присяде; в колонне по трое; в шеренге; в разных направлениях: по прямой с поворотами; в сочетании с прыжками.	Ходьба на пятках с разным положением рук; приставным шагом вперед и назад; спиной вперед; в полуприсяде и присяде; в колонне по четыре; в шеренге; в разных направлениях: змейкой, по диагонали; в сочетании с общеразвивающими упражнениями.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с остановкой посередине; с перешагиванием предметов; по узкой рейке гимнастической скамейки; по канату ноги «елочкой»	Ходьба по гимнастической скамье боком с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамьи; по палке ноги «елочка»	Ходьба по гимнастической скамье с набивным мешочком на спине прямо и боком; с приседанием; с поворотом кругом; с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми глазами(с остановкой и выполнением фигур)  <b>Возраст полных 7 лет.</b> <u>Удержание равновесия на одной ноге:</u> девочки – 30 – 40 (с); мальчики 25 – 30 (с)

Бег	<p>Бег обычный, на носках; выбрасывая прямые ноги вперед; в колонне по одному, по двое из разных исходных положений, в разных направлениях; с мячом; в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Бег с высоким подниманием колена; мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое с различными движениями; в чередовании с прыжками; по доске.</p>	<p>Бег сильно сгибая ноги назад; в колонне по одному, по двое с преодолением препятствий; со скакалкой; с изменением темпа; непрерывный бег в течении 2 – 3 мин.</p> <p><b>Возраст полных 7 лет.</b></p> <p><u>Быстрота бег 10м:</u> девочки: 2,6 – 2,0 сек; мальчики: 2,3 – 1,9 сек.</p> <p><u>Скоростная выносливость:</u>  бег 30 м: девочки: 8,3 – 6,3 сек, мальчики: 7,0 – 6,0 сек;  бег 150 м: девочки: 43,9 – 34,9 сек, мальчики: 41,6 – 33,9 сек.</p> <p><u>Бег 300 м:</u> девочки: 101,2 – 84,6 сек., мальчики: 97,3 – 81,8 сек.</p>
-----	---	--	---

Метание	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу; через сетку. Бросание мяча двумя руками и ловля его (не менее 40 раз). Отбивание мяча правой рукой поочередно на месте. Метание мяча на дальность правой и левой рукой на расстояние не менее 6 м.; в горизонтальную цель (с расстояния 4 – 5 м)</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из – за головы (расстояние 3 – 4 м). Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его (не менее 10 раз).</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из – за головы из положения сидя, ноги скрестно. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его в сочетании с хлопками, с поворотами. Ведение мяча в разных направлениях. Метание в цель из исходного положения стоя на коленях; в движущуюся цель.</p> <p><b>Возраст полных 7 лет.</b></p> <p><u>Сила рук:</u> бросок набивного мяча: девочки: 220 – 350 м, мальчики: 270 – 400 м. Метание на дальность 6 – 12 м.</p> <p><u>Ловкость:</u> подбрасывание и ловля мяча: девочки: 40 – 55раз, мальчики: 45 – 60 раз. Отбивание мяча от пола: 35 – 70 раз.</p>
Лазание	<p>Ползание на четвереньках по бревну. Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений.</p>	<p>Ползание на четвереньках и животе по гимнастической скамье. Подлезание под дугу разными способами (высота 50см). Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 35 см) прямо; лазание по пластунски. Лазание по гимнастической стенке используя перекрестное и одноименное движения рук и ног.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамье на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 35 см) боком на животе и спине. Перелезание с пролета на пролет по диагонали.</p>

Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) 30 прыжков три – четыре раза в чередовании с ходьбой; прыжки через шесть – восемь предметов последовательно через каждый; на одной ноге на месте и с продвижением; в длину с места (не менее 100см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см; через короткую скакалку на двух ногах; подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке.</p>	<p>Прыжки разными способами с поворотом кругом 10 – 12 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой; на одной ноге через линию (веревку) вперед и назад; в длину с разбега (не менее 170 см); вверх с разбега, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки ребенка (не менее 50 см); через короткую скакалку с ноги на ногу; через длинную скакалку по одному; подпрыгивание на 2х ногах на скамейке, продвигаясь вперед.</p>	<p>Прыжки разными способами в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед на 5 – 6 м, а также с зажатым между ног мешочком; на одной ноге вправо и влево; вверх из глубокого приседа; на мягкое покрытие с разбега (высота 50 см); через большой обруч (как через скакалку); через длинную скакалку парами; на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p> <p><b>Возраст полных 7 лет.</b></p> <p><u>Сила ног:</u> прыжок в длину с места: девочки: 97 – 129 см, мальчики 112 – 140 см. Прыжок в длину с разбега: девочки: 150 – 180 см, мальчики: 170 – 200 см.</p> <p><u>Ловкость:</u> прыжки через скакалку: девочки: 15 – 45 раз, мальчики: 7 – 21 раз.</p>
Построения	<p>Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу; расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; повороты налево, направо; построение тройками.</p>	<p>Построение в колонну по два, три, четыре на ходу; равнение в шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом; построение четверками через середину зала..</p>	<p>Перестроение из одного круга в несколько (два – три); равнение в кругу; повороты кругом через левое плечо (самостоятельно без указания на ориентиры); сложные перестроения.</p>

### 3.2 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ДОУГОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Содержание	Дата	Ответственный
<p>1.«На полянку к пчёлке Майе» (загадки, игры - эстафеты) – млад.гр.</p> <p>2. «Вместе с солнышком играем» (спортивный праздник на участке детского сада) ср.гр.</p>	Сентябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Мишка - шалунишка» (упражнения с элементами коррегирующей гимнастики, подвижные игры, танцы) – млад.гр.</p> <p>2. «Весёлые игры» (подвижные игры, эстафеты, массаж) – ср.гр.</p> <p>3. «Осенние забавы» (подвижные игры на участке детского сада) – ср.гр.</p>	Октябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Мячик круглый есть у нас» (игры и упражнения с мячами)– млад.гр.</p> <p>2. «В гости к сказке» (загадки, подвижные игры, спортивные эстафеты по сказкам) – ср.гр.</p>	Ноябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Здравствуй Зимушка - Зима» (зимние подвижные игры)– млад.гр.</p> <p>2. «В гостях у Петрушки» (вечер подвижных игр) – ср.гр</p> <p>3. «Весёлые снежинки» (зарядка со снежинками, подвижные игры)– млад.гр.</p>	Декабрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «День снега» (эстафеты, игровой самомассаж) - ср.гр</p>	Январь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Спортивное развлечение, посвящённое 23 февраля» (загадки, упражнения, подвижные игры)– млад.гр.</p> <p>2. «Мы – защитники!» (спортивные соревнования, посвящённые 23 февраля) – ср.гр</p>	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатель

<p>1. «В гости к Ёжику» (упражнения с элементами корригирующей гимнастики)– млад.гр.</p> <p>2. «В поисках цветка здоровья» (квест – игра) - ср.гр</p>	Март	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «В гости к Мишке Косолапому» (зарядка, упражнения с элементами корригирующей гимнастики, подвижные игры)– млад.гр.</p> <p>2. «Путешественники» (подвижные игры, игровые упражнения) – ср.гр.</p> <p>3. «Зайчики на весенней полянке» (спортивное развлечение с участием родителей) – млад.гр</p>	Апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Весёлые котята» (элементы стретчинга, малоподвижные игры) - млад гр.</p> <p>2. «В гости к Хозяйке Луга» (упражнения с элементами корригирующей гимнастики, дыхательная гимнастика, игры) – ср.гр.</p>	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатель

**План физкультурных развлечений и досугов детей старшего дошкольного возраста.**

Содержание	Дата	Ответственный
<p>1. «За здоровьем в детский сад» (спортивный праздник) - старш.гр.</p> <p>2. «Осенние приключения» (игры – аттракцион, подвижные игры, загадки) – подг.гр.</p>	Сентябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Наша осень» (загадки, игровые упражнения) – старш.гр.</p> <p>2. «Осенняя пора – очей очарованья» (осенние эстафеты, игры и загадки) – подг.гр.</p>	Октябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<p>1. «Осенние игры» (подвижные игры, элементы СА – фи - дансе, загадки) – старш.гр.</p>	Ноябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель

2. «Весёлые эстафеты» (спортивные состязания двух команд) – подг.гр.		культуре, воспитатель
1. «Волшебный снежок» (зимние подвижные игры и упражнения) – старш.гр. 2. «Зимние забавы» (спортивные эстафеты, игры) – подг.гр.	Декабрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
1. «Ключи для Зимушки - зимы» (квест - игра) – старш.гр. 2. «Зимушка – зима – спортивная пора» (зимние подвижные игры, эстафеты) – подг.гр	Январь	Инструктор по физической культуре, воспитатель
1. «Мой папа и я – большие друзья!» (совместные соревнования с папами посвящённые дню защитника Отечества) – старш.гр. 2. «Защитники Родины» (совместные состязания с папами, посвящённые дню защитника Отечества) – подг.гр	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатель
1. «Будь здоров без докторов» (игровой тренинг) - старш.гр 2. «Весну встречаем – зиму провожаем» (хороводные и малоподвижные игры, эстафеты) - подг.гр	Март	Инструктор по физической культуре, воспитатель
1. «Подарки весны» (игры с элементами ОВД, малоподвижные игры) – старш.гр. 2. «Апрельские состязания» (форт - боярд) – подг.гр.	Апрель	Инструктор по физической культуре, , воспитатель
1. «Ах, весна - красна» (состязания двух команд на участке детского сада) – старш. гр. 2. «Фея Летница» (эстафеты, подвижные игры) – подг.гр.	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатель

### 3.3 ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика должны меняться в зависимости от сезона и погоды. Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению, витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

**Цель:** помочь педагогам организовать физкультурные занятия на свежем воздухе в игровой форме.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранных в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

Структура игровой деятельности на свежем воздухе :

#### I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно-развивающая тренировка определенного вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений пользуются разные подвижные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. В работе с дошкольниками используются народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач используются различные варианты построения оздоровительно-игрового часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Оздоровительно-игровой час организуется воспитателем на дневной прогулке в соответствии с сеткой занятий и предложенными конспектами занятий по плану. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки, учетом интересов детей, особенностями природно-климатических условий в день проведения 3-го физкультурного занятия (оздоровительно-игрового часа).

### **3. 4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИФОК«СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА»**

#### **II МЛАДШАЯ ГРУППА**

#### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>П/И</b>	<b>Программные задачи</b>	<b>Дата проведения</b>
1	<b>1.Игровое упражнение «Пойдем в гости»;</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ,	- развивать умение бегать свободно, сохраняя координацию движений рук; - развивать внимательность;	04.09.20

	<p>Москва 2014., Мл.гр., стр. 23)</p> <p><b>2. «Бегите ко мне»;</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 24.)</p> <p><b>3. «Пойдем по дорожке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 24)</p>	<p>- формировать умение сохранять правильную осанку, при выполнении упражнений в равновесии.</p>	
2	<p><b>1. Игровое упражнение: «Птички».</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 25)</p> <p><b>2. «Птички и птенчики»</b> (См: картотека п/и, игра № 2);</p> <p><b>3. Игровое задание «Найдём птичку»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);</p>	<p>- развивать интерес к участию в подвижных играх;</p> <p>- формировать навыки двигательной активности детей: ловкость, смелость;</p> <p>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить предметы.</p>	11.09.20
3	<p><b>1.«Бегите к флажку!»</b> (См: картотека п/и, игра № 4);</p> <p><b>2. «Кот и воробушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 26);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Прокати и догони»</b> См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.25)</p>	<p>- приучать действовать, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры (флажок);</p> <p>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</p> <p>- обучать энергично отталкивать мяч и катить его в прямом направлении двумя руками.</p>	18.09.20
4	<p><b>1.«Доползи до погремушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 27) ;</p> <p><b>2. «Быстро в домик»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.</p>	<p>- развивать навыки ползания на ладонях и коленях;</p> <p>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить предметы;</p> <p>- развивать умение бегать, сохраняя координацию движений рук;</p>	25.09.20

	27); <b>3. «Найдем жучка»</b> (См: картотека п/и, игра № 2);		
5	<p><b>1.«Воробушки и кот»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 26);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Птички»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 28);</p> <p><b>3.Игровое задание: «Пойдём по мостику»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.28)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные виды движений;</li> <li>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг - друга;</li> <li>- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку при упражнении на равновесие;</li> </ul>	02.10.20
6	<p><b>1. «По ровненькой дорожке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 24);</p> <p><b>2. «Ловкий шофёр»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 29);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Найдём птичку»</b> (См: картотека п/и, игра № 23).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение бегать свободно, сохраняя координацию движений рук;</li> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку, при выполнении упражнений в равновесии;</li> <li>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить предметы.</li> </ul>	09.10.20
7	<p><b>1. Игровое упражнение «Быстрый мяч»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 30);</p> <p><b>2. «Зайка серый умывается»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 30);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить предметы;</li> <li>- обучать детей выполнять движения в соответствии с текстом игры;</li> <li>- учить детей катать мяч в прямом направлении.</li> </ul>	16.10.20

	<b>3.«Найдем зайку»</b> (См: картотека п/и, игра № 23).		
8	<p><b>1.Игровое упражнение «Пойдём в гости»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 23);</p> <p><b>2. «Кот и воробушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 26);</p> <p><b>3.Игровое упражнение: «Дети – крокодильчики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.32).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей реагировать на сигналы «идём в гости»;</li> <li>- учить детей выполнять правила игры;</li> <li>- продолжать развивать умение ползать на четвереньках в прямом направлении.</li> <li>- продолжать обучать детей бегать, не задевая друг – друга.</li> </ul>	23.10.20
9	<p><b>1. «По ровненькой дорожке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 24);</p> <p><b>2. «Ловкий шофёр»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 26) ;</p> <p><b>3. «Найдем зайчонка»</b> (См: картотека п/и, игра № 23).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные виды движений;</li> <li>- развивать внимание и ловкость;</li> <li>- продолжать упражнять детей ориентироваться в пространстве;</li> </ul>	30.10.20
10	<p><b>1.«Сбей кеглю»</b> (См: картотека п/и, игра № 19);</p> <p><b>2. «Мыши в кладовой»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 35);</p> <p><b>3. «Где спрятался мышонок?»</b> (См: картотека п/и, игра № 23).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать в детях смелость и ловкость;</li> <li>- упражнять детей в подлезании под дугу;</li> <li>- формировать умение соблюдать элементарные правила игры.</li> <li>- продолжать упражнять детей ориентироваться в пространстве, находить предметы;</li> </ul>	06.11.20
11	<p><b>1. «Найди свой цвет»</b> (См: картотека п/и, игра № 5);</p> <p><b>2. «По ровненькой дорожке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать развивать внимание и умение различать цвета;</li> <li>- упражнять детей бегать, не задевая друг - друга;</li> </ul>	13.11.20

	<p>в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 36);</p> <p><b>3. Игровое упражнение: «Прокати - не задень»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.36).</p>	<p>- закреплять умение детей энергично отталкивать мяч при катании, не заеая прелеты.</p>	
12	<p><b>1. «Наседка и цыплята»</b> (См: картотека п/и, игра № 14);</p> <p><b>2. «Поймай комара»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.38);</p> <p><b>3. Игровое упражнение: «Паучки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.37)</p>	<p>- приучать детей действовать совместно;</p> <p>- развивать глазомер;</p> <p>- продолжать упражнять в ползании на ладонях и коленях.</p>	20.11.20
13	<p><b>1. «Береги предмет»</b> (См: картотека п/и, игра № 20);</p> <p><b>2. «Коршун и птенчики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.39);</p> <p><b>3. Игровое упражнение: «Лягушки – попрыгушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.39).</p>	<p>- упражнять детей энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед;</p> <p>- развивать умение правильно приземляться в прыжках с высоты;</p> <p>- учить выполнять правила игры.</p>	27.11.20
14	<p><b>1. «Птицы и птенчики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.43);</p> <p><b>2. «Найди свой цвет»</b> (См: картотека п/и, игра № 5) ;</p> <p><b>3. Игровое упражнение: «Жучки на бревнышке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ,</p>	<p>- продолжать упражнять детей бегать, сохраняя координацию движения рук.</p> <p>- продолжать упражнять детей ориентироваться в пространстве;</p> <p>- развивать навык ползания по скамейке;</p> <p>- формировать умение находить свое место.</p>	04.12.20

	Москва 2014., Мл.гр., стр.42).		
15	<p><b>1. «Кто скорее к флажку»</b> (См: картотека п/и, игра № 4);</p> <p><b>2. Игровое упражнение: «Лягушки – попрыгушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.39)</p> <p><b>3. «Найдем лягушонка»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);</p>	<p>- закреплять умение детей бегать, сохраняя координацию движения рук;</p> <p>- приучать действовать, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры (флажок);</p> <p>- закреплять умение ориентироваться в пространстве, находить предметы.</p>	11.12.20
16	<p><b>1. «По ровненькой дорожке»</b> (См: картотека п/и, игра № 10);</p> <p><b>2. «Птица и птенчики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.43);</p> <p><b>3. «Найдем птенчика»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);</p>	<p>- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнения в равновесии;</p> <p>- развивать смелость и быстроту действий;</p> <p>- закреплять умение ориентироваться в пространстве, находить предметы;</p>	18.12.20
17	<p><b>1. «Попади в круг»</b> (См: картотека п/и, игра № 18);</p> <p><b>2. «Жоршун и цыплята»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.45);</p> <p><b>3. «Найдем цыпленка?»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);</p>	<p>- формировать навыки двигательной активности детей: смелость и ловкость;</p> <p>- продолжать упражнять детей правильно приземляться в прыжках с высоты;</p> <p>- учить детей метать мешочек с песком, попадать в цель.</p>	25.12.20
18	<p><b>1. «Найди своё место»</b> (См: картотека п/и, игра № 21);</p> <p><b>2. «Птица и птенчики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.43);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Точный пас»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.35).</p>	<p>- развивать внимательность;</p> <p>- учить детей ловить мяч;</p> <p>- продолжать упражнять детей ориентироваться в пространстве, находить своё место.</p>	15.01.21
19	<p><b>1. «Мыши в кладовой»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в</p>	<p>- приучать действовать с опорой на зрительные ориентиры, цвет.</p>	22.01.21

	детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.35); <b>2. «Найди свой цвет»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.47); <b>3. Игровое упражнение: «Медвежата»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.46)	- упражнять детей в ползании на ладонях и стопах в прямом направлении; - упражнять детей в подлезании под дугу.	
20	<b>1. «Мыши и кот»</b> (См: картотека п/и, игра № 3); <b>2. «Лохматый пес»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.48); <b>3. Игровое упражнение «По тропинке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.48)	- учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие; - воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, проговаривать текст; - учить детей бегать свободно, не задевая друг – друга.	29.01.21
21	<b>1. «Воробышки и кот»</b> (См: картотека п/и, игра № 12); <b>2. «Найди свой цвет»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.50); <b>3. Игровое упражнение «По тропинке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 50).	- учить слова игры, согласовывать слова с действиями; - развивать умение ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская голову; - упражнять детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие;	05. 02.21
22	<b>1. «По ровненькой дорожке»</b> (См: картотека п/и, игра № 10); <b>2. «Воробышки в гнездышках»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 51); <b>3. «Найдем воробышка»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);	- закреплять умение детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие; - упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве, находить предметы; - формировать навыки двигательной активности детей: ловкость,	12.02.21

		смелость;	
23	<p><b>1. «Лохматый пес»</b> (См: картотека п/и, игра № 8);</p> <p><b>2. «Воробышки и кот»</b> (См: картотека п/и, игра № 12);</p> <p>«Игра малой подвижности по выбору детей».</p>	<p>- воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, проговаривать текст;</p> <p>- соразмерять движения в соответствии с текстом;</p>	19.02.21
24	<p><b>1. «Попади в круг»</b> (См: картотека п/и, игра № 18) ;</p> <p><b>2. «Лягушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 57);</p> <p><b>3. «Найдем лягушонка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 54).</p>	<p>- закреплять умение детей энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед;</p> <p>- закреплять умение ориентироваться в пространстве, находить предметы;</p> <p>- упражнять детей в умении метать мешочек в цель.</p>	26.02.21
25	<p><b>1. «Поезд»</b> (См: картотека п/и, игра № 7);</p> <p><b>2. «Кролики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 55);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Ровным шагом»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 55);</p>	<p>- упражнять детей быть внимательными и ловкими;</p> <p>- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнения в равновесии;</p> <p>- приучать детей быстро действовать по сигналу инструктора;</p>	05.03.21
26	<p><b>1. «Сбей кеглю»</b> (См: картотека п/и, игра № 19);</p> <p><b>2. «Найди свой цвет»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 55);</p> <p><b>3. Игровое упражнение: «Через канавку».</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 57).</p>	<p>- продолжать обучать детей бегать, не задевая друг - друга;</p> <p>- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами с продвижением вперед;</p> <p>- формировать умение ориентироваться в пространстве, находить свой цвет.</p>	12.03.21
27	<b>1. Игровое упражнение «Быстрый</b>	- продолжать учить слова игры,	19.03.21

	<p><b>мяч»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 30).</p> <p><b>2. «Зайка серый умывается»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 58);</p> <p><b>3. «Найдем зайку»</b> (См: картотека п/и, игра № 23);</p>	<p>согласовывать слова с действиями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение ориентироваться в пространстве, находить предметы;</li> <li>- закреплять умение детей катать мяч в прямом направлении.</li> </ul>	
28	<p><b>1. «Наседка и цыплята»</b> (См: картотека п/и, игра № 14);</p> <p><b>2. «Автомобили»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 59);</p> <p><b>3. «Кролики»</b> (См: картотека п/и, игра № 16).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать развивать умение строиться в колонну по одному и находить себе место;</li> <li>- продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>- закреплять умение детей бегать свободно, не задевая друг – друга.</li> </ul>	26.03.21
29	<p><b>1. «Мыши в кладовой»</b> (См: картотека п/и, игра № 15);</p> <p><b>2. «Тишина»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 60);</p> <p><b>3. «Найдем лягушонка»</b> (См: картотека п/и, игра № 23).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у детей навыки лазанья под шнур или дугу;</li> <li>- учить слова игры, согласовывать слова с действиями;</li> <li>- формировать умения соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве.</li> </ul>	02.04.21
30	<p><b>1. Игровое упражнение «Быстрый мяч»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 30);</p> <p><b>2. «По ровненькой дорожке»</b> (См: картотека п/и, игра № 10);</p> <p><b>3. «Лохматый пёс»</b> (См: картотека п/и, игра № 8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнения на равновесие;</li> <li>- закреплять умение детей катать мяч в прямом направлении;</li> <li>- закреплять умение детей согласовывать слова и текст игры.</li> </ul>	09.04.21
31	<p><b>1. «Поймай комара»</b> (См: картотека п/и, игра № 11);</p> <p><b>2. «Мы топаям ногами»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 63);</p> <p><b>3. «Игра малой подвижности по</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать детей подпрыгивать вверх легко на носках, доставать пролетающий предмет;</li> <li>- продолжать учить слова игры, согласовывать слова с действиями;</li> </ul>	16.04.21

	<b>выбору детей»</b>		
32	<p><b>1. «Птичка и птенчики»</b> (См: картотека п/и, игра № 2);</p> <p><b>2. «Огуречик, огуречик»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 64);</p> <p><b>3. «Игровое упражнение: «По мостику»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 64).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку в движении;</li> <li>- продолжать развивать умение бегать свободно, сохраняя координацию движений рук и не наталкиваясь друг на друга.</li> </ul>	23.04.21
33	<p><b>1. «Мыши в кладовой»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 35);</p> <p><b>2. «Беги ко мне»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 24);</p> <p><b>3. «Поезд»</b> (См: картотека п/и, игра № 7);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять у детей навыки лазанья под шнур;</li> <li>- закреплять умение детей реагировать на сигналы «Беги ко мне»;</li> <li>- закреплять умение бегать свободно, не наталкиваясь друг на друга.</li> </ul>	30.04.21
34	<p><b>1. «Огуречик, огуречик»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 64);</p> <p><b>2. «Воробушки и кот»</b> (См: картотека п/и, игра № 12);</p> <p><b>3. Игра малой подвижности по выбору детей.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения детей бегать свободно не задевая друг – друга;</li> <li>- закреплять умение детей проговаривать текст игры.</li> </ul>	07.05.21
35	<p><b>1. «Найди свой цвет»</b> (См: картотека п/и, игра № 5);</p> <p><b>2. Игровое задание «Лягушки - попрыгушки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 39);</p> <p><b>3. «Коршун и наседка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.68).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение детей соблюдать элементарные правила игры, находить свой цвет;</li> <li>- закреплять умения бегать свободно, сохраняя правильную координацию рук;</li> <li>- закреплять умение детей энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</li> </ul>	14.05.21

36	<p><b>1. «С кочки на кочку»</b> (См: картотека п/и, игра № 13);</p> <p><b>2. Игровое упражнение: «Кузнечики»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.69);</p> <p><b>3. Малоподвижная игра по выбору детей</b></p>	<p>- закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами с продвижением вперед;</p>	21.05.21
37	<p><b>1. «Насека и цыплята»</b> (См: картотека п/и, игра № 14);</p> <p><b>2. «По ровненькой дорожке»</b> (См: картотека п/и, игра № 10);</p> <p><b>3. «Угадай кто кричит?»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр.71).</p>	<p>- учить действовать по сигналу, выполняя действия;</p> <p>- обучать детей внимательно слушать;</p> <p>-совершенствовать умение детей держать осанку;</p>	28.05.21

### Средняя группа

<b>ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>			
№	П/И	Программные задачи	Дата проведения
1.	<p><b>1. «Найди себе пару»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.20)</p> <p><b>2. «Автомобили»;</b>(См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.21)</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Не пропусти мяч»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.21)</p>	<p>- познакомить детей с новыми играми;</p> <p>- развивать ловкость в работе с мячом;</p> <p>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить себе пару.</p>	04.09.20

2.	<p><b>1. «Самолеты»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.22)</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Прокати обруч»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.23)</p> <p><b>3. «Найди себе пару»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.20)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- обучать детей ориентироваться в пространстве, находить себе пару;</li> <li>- обучать детей энергично отталкивать обруч и катить его в прямом направлении.</li> </ul>	11.09.20
3.	<p><b>1.«Огуречик, огуречик»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.25)</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Кто быстрее добежит до кубика»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.26)</p> <p><b>3. «Воробушки и кот»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Мл.гр., стр. 26 )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей действовать в соответствии с текстом игры;</li> <li>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- учить бегать легко, энергично отталкиваясь носком до цели (кубик)</li> </ul>	18.09.19
4.	<p><b>1. «У медведя во бору»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 28);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Успей поймать»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 29);</p> <p><b>3. «Где постучали?»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 29);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить слова игры, согласовывать слова с действиями;</li> <li>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- развивать у детей внимательность и умение слушать.</li> </ul>	25.09.20

5.	<p><b>1. «Кот и мыши»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 31);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Мяч через шнур (сетку)»</b> (См:Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 32);</p> <p><b>3. «Найди себе пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 20);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать детей ориентироваться в пространстве;</li> <li>- учить детей перебрасывать и ловить мяч, не прижимая к груди;</li> <li>- упражнять детей в умении подлезать под дугу.</li> </ul>	02.10.20
6.	<p><b>1. «Бездомный заяц»</b> (См: картотеку п/и, игра № 31);</p> <p><b>2. «Самолеты»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.22);;</p> <p><b>3.«Найди и промолчи»</b> (См: картотеку п/и, игра № 43).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять навыки двигательной активности детей: ловкость, внимание;</li> <li>- закреплять умение детей бегать свободно, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место;</li> <li>- закреплять слуховое восприятие.</li> </ul>	09.10.20
7.	<p><b>1. «Автомобили»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 21);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Подбрось – поймай»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 34);</p> <p><b>3.«Ловишки»</b> (См:Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 34);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение детей ловить и подбрасывать мяч вверх двумя руками, не прижимая мяч к груди;</li> <li>- формировать у детей умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</li> </ul>	16.10.20
8.	<p><b>1. «Сбей булаву»</b> (См: картотеку п/и, игра №40)</p> <p><b>2. «У медведя во бору»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 28);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- учить детей отталкиваться двумя ногами в прыжках, продвигаясь вперед.</li> </ul>	23.10.20

	<b>3. Игровое упражнение «Вдоль дорожки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 36);		
9.	<b>1. «Найди себе пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 20); <b>2. «Цветные автомобили»</b> (Смотри картотеку п/и, игра № 25) <b>3. «Кот и мыши»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 31);	- продолжать обучать детей ориентироваться в пространстве, находить себе пару; - продолжать обучать детей ориентироваться в пространстве; - развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга; - развивать умение детей подлезать под дугу.	30.10.20
10.	<b>1. «Лошадки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 38); <b>2. Игровое упражнение «Кто скорее по дорожке»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 38); <b>3. «Где постучали»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 28);	- приучать детей двигаться вдвоем; - тренировать координацию движений; - развивать у детей внимательность и умение слушать.	06.11.20
11.	<b>1. «Ловишки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 34); <b>2. Игровое упражнение «Поймай мяч»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 41); <b>3. Игровое упражнение «Прокати обруч»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду,	-развивать скоростную выносливость в беге; - развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга; - продолжать развивать ловкость в работе с мячом;	13.11.20

	Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.23)		
12.	<p><b>1. «Найди себе пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.20)</p> <p><b>2.«Самолеты»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.42)</p> <p><b>3. «Найди и промолчи»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.42)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- развивать умение детей ориентироваться в пространстве.</li> </ul>	20.11.19
13.	<p><b>1.«Ловишки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 34)</p> <p><b>2. « Найди себе пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.20);</p> <p><b>3. «Лиса и куры»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.44).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- продолжать обучать детей ориентироваться в пространстве, находить себе пару;</li> <li>- обучать детей энергично отталкиваться двумя ногами, спрыгивая с возвышенности, приземляясь легко на носки</li> </ul>	27.11.20
14.	<p><b>1. Игровое упражнение «Пингвины»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.46);</p> <p><b>2. «Цветные автомобили»</b> (См: картотеку п/и, игра № 25);</p> <p><b>3. «Самолеты»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.42).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- развивать умение детей ориентироваться в пространстве;</li> <li>- учить прыгать с продвижением вперед с мешочком, зажатым коленями;</li> <li>- формировать умение находить свое место.</li> </ul>	04.12.20
15.	<b>1. «Огуречик, огуречик...»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 25);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять слова игры, согласовывать слова с действиями</li> <li>- продолжать формировать у детей умение ориентироваться в пространстве, находить предметы;</li> </ul>	11.12.20

	<p><b>2. «Лиса и куры»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.44);</p> <p><b>3. «Найдем цыпленка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.49).</p>		
16.	<p><b>1. «У медведя во бору»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.28);</p> <p><b>2. «Зайцы и волк»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.53);</p> <p><b>3. «Где спрятался заяка?»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.53)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у детей умения выполнять движения по сигналу;</li> <li>- развивать умение бегать свободно, развивая правильную координацию рук;</li> <li>- продолжать формировать у детей умение находить предметы;</li> </ul>	18.12.20
17.	<p><b>1. Игровое упражнение «Вдоль дорожки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.36)</p> <p><b>2. «Птичка и кошка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.56);</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в умении бегать свободно, не задевая друг – друга;</li> <li>- формировать навыки двигательной активности детей: смелость и ловкость;</li> <li>- учить детей отталкиваться двумя ногами в прыжках, продвигаясь вперед.</li> </ul>	25.12.20
18.	<p><b>1. «Кот и мыши»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.31);</p> <p><b>2. «Цветные автомобили»</b> (См: картотеку п/и, игра № 25);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Успей поймать»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 29);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить слова игры, согласовывать слова с действиями;</li> <li>- приучать детей быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг – другу.</li> </ul>	15.01.21

19.	<p><b>1. «Пастух и стадо»</b> (См: картотеку п/и, игра № 36);</p> <p><b>2. «Найди себе пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 20);</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<p>- продолжать обучать детей ориентироваться в пространстве, находить себе пару;</p> <p>- учить бегать не наталкиваясь друг на друга.</p>	22.01.21
20.	<p><b>1. «Сбей булаву»</b> (См: картотеку п/и, игра № 40) ;</p> <p><b>2. «Лошадки»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 38);</p> <p><b>3. «Автомобили»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 21.</p>	<p>- развивать умение детей попадать в цель;</p> <p>- приучать детей двигаться вдвоем;</p> <p>- упражнять детей в умении бегать свободно, не задевая друг – друга;</p>	29.01.21
21.	<p><b>1.Игровое задание «Добрость до кегли»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 67) ;</p> <p><b>2. «Котята и щенята»</b> (См: картотеку п/и, игра № 38);</p> <p><b>3. «Зайка серый умывается»</b> (См: картотеку п/и, игра № 35)</p>	<p>- развивать у детей умение действовать по сигналу;</p> <p>- обучать детей бросать мешочек в прямом направлении с места;</p> <p>- обучать детей согласовывать слова и движения в игре.</p>	05.02.21
22.	<p><b>1. Огуречик, огуречик»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 25);</p> <p><b>2. У медведя во бору»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 28;</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Покружись»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 68).</p>	<p>- продолжать развивать умение бегать свободно, не задевая друг – друга;</p> <p>- продолжать развивать у детей умение действовать по сигналу;</p> <p>- обучать детей кружению на месте по сигналу взрослого;</p>	12.02.21
23.	<p><b>1. Игровое упражнение «Найдем снегурочку»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И.,</p>	<p>- закреплять умения детей бегать свободно, не задевая друг – друга,</p>	19.02.21

	<p>Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 70)</p> <p><b>2. «Бездомный заяц»</b> (См: картотеку п/и, игра № 31)</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит снежок (мешочек)»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 70)</p>	<p>сохраняя правильную координацию;</p> <p>- продолжать развивать умение метать мешочек с песком, сохраняя правильное положение рук и ног;</p>	
24.	<p><b>1.«Перелет птиц»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 71);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Не пропусти мяч»</b> (См: картотеку п/и, игра № 21);</p> <p><b>3. «Найди где спрятано»</b> (См: картотеку п/и, игра № 42)</p>	<p>- продолжать развивать навык лазанья по гимнастической стенке;</p> <p>- закреплять умение детей ориентироваться в пространстве, находить предметы;</p>	26.02.21
25.	<p><b>1. Прятки</b> (См: картотеку п/и, игра № 45);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Ловишки»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 73) ;</p> <p><b>3. «Найди и промолчи»</b> (См: картотеку п/и, игра № 43) .</p>	<p>- закреплять умение детей находить предметы;</p> <p>- продолжать формировать навыки двигательной активности детей: быстроту и ловкость;</p>	05.03.21
26.	<p><b>1.«Перелет птиц»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 71);</p> <p><b>2. «Зайка беленький»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 74);</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Пингвины»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 46).</p>	<p>- продолжать обучать детей хвату за перекладину во время лазанья ;</p> <p>- учить слова игры, согласовывать слова с действиями;</p> <p>- закреплять умение детей находить предметы;</p>	12.03.21
27.	<p><b>1 «Подбрось и поймай»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в</p>	<p>- упражнять детей в умении ловить мяч двумя руками одновременно;</p>	19.03.21

	детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 76 ; <b>2. «Бездомный заяц»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 75; <b>3. Игровое упражнение «Прокати не задень»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 76).	- упражнять в умении быстро бегать, сохраняя правильную координацию; - закреплять умение детей энергично отталкивать мяч и катить его в прямом направлении;	
28.	<b>1. Игровое упражнение «Мяч через сетку (шнур)»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 32) ; <b>2. «Лошадки»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 38); <b>3. «Сбей булаву»</b> (См: картотеку п/и, игра № 40)	- упражнять детей в умении перебрасывать мяч через сетку двумя руками одновременно; - закреплять умение детей двигаться вдвоем; - продолжать развивать умение попадать в цель.	26.03.21
29.	<b>1. «Котята и щенята»</b> (См: картотеку п/и, игра № 38); <b>2. «Самолеты»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр. 22); ; <b>3. Игра малой подвижности по выбору детей.</b>	- продолжать обучать детей правильному хвату за перекладину во время лазанья; - закреплять умения детей бегать свободно, не задевая друг – друга, сохраняя правильную координацию рук; - продолжать развивать у детей умение действовать по сигналу;	02.04.21
30.	<b>1. «Кто ушел?»</b> (См: картотеку п/и, игра № 44); <b>2. «Охотники и зайцы»</b> (См: картотеку п/и, игра № 70); <b>3. «Где постучали?»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.28).	- развивать в детях внимательность; - закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	09.04.21
31.	<b>1. «Птичка и кошка»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА –	- упражнять детей в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении;	16.04.21

	<p>СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.56);</p> <p><b>2. «Позвони в погремушку»</b> (См: картотеку п/и, игра № 70);</p> <p><b>3. «Лиса и куры»</b> (Смотри: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском сад., Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.44)</p>	<p>- продолжать развивать в детях внимательность;</p>	
32.	<p><b>1. «Найди себе пару»;</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.20)</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Прокати и поймай»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.82) ;</p> <p><b>3. «У медведя во бору»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.28).</p>	<p>- закреплять умение детей энергично отталкивать мяч двумя руками и попадать в цель;</p> <p>- продолжать развивать умение бегать свободно, сохраняя правильную координацию рук;</p> <p>- совершенствовать умение детей проговаривать слова игры.</p>	23.04.21
33.	<p><b>1. «Пастух и стадо»</b> (См: картотеку п/и, игра № 36);</p> <p><b>2. «Цветные автомобили»</b> (См: картотеку п/и, игра № 25);</p> <p><b>3. «Совушка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.83).</p>	<p>- закрепить умение детей бегать свободно, сохраняя правильную координацию рук;</p> <p>- закреплять умение детей стоять неподвижно некоторое время;</p> <p>- закреплять умение детей действовать по сигналу.</p>	30.04.21
34.	<p><b>1. «Огуречик, огуречик...»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.25);</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Успей поймать»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.85);</p> <p><b>3. «Догони пару»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.86).</p>	<p>- продолжать закреплять умение детей двигаться вдвоем;</p> <p>- развивать глазомер;</p> <p>- продолжать закреплять умение детей бегать свободно, сохраняя правильную координацию рук;</p>	07.05.21

35.	<p><b>1. «Перелёт птиц»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.71)</p> <p><b>2. «Птичка и кошка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.56);</p> <p><b>3. «Прятки»</b> (См: картотеку п/и, игра № 45).</p>	<p>- продолжать закреплять умение детей бегать свободно, не наталкиваясь друг на друга;</p> <p>- формировать навыки двигательной активности детей: ловкость, внимание;</p> <p>- закреплять умение детей лазать на гимнастическую стенку.</p>	14.05.21
36.	<p><b>1. «Зайцы и волк»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.56);</p> <p><b>2. «Котята и щенята»</b> (См: картотеку п/и, игра № 38);</p> <p><b>3. «Совушка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.56);</p>	<p>- формировать навыки двигательной активности детей: ловкость, внимание;</p> <p>- закреплять умение согласовывать слова игры с игровыми действиями;</p> <p>- закреплять умение детей правильно хвататься за перекладину во время лазанья;</p> <p>- закреплять умение детей стоять неподвижно некоторое время;</p>	21.05.21
37.	<p><b>1. Игровое упражнение «Попади в корзину»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.91);</p> <p><b>2. «Удочка»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.91);</p> <p><b>3. «Зайка беленький»</b> (См: Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду, Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2014., Ср.гр., стр.74);</p>	<p>- закреплять умение детей бегать свободно, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя правильную координацию рук;</p> <p>- закреплять умение детей бросать мешочек точно в цель, сохраняя исходное положение;</p> <p>- упражнять умение детей энергично отталкиваться двумя ногами, перепрыгивая, скакалку;</p>	28.05.21

### 3.5 ПЕРСПЕКТИВНО – КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»

#### Цикл психологических тренингов с элементами детской йоги

#### Пояснительная записка

Одной из актуальных проблем является эмоциональное благополучие

ребенка, а именно: сохранение положительного самоощущения, положительная комфортность внутреннего состояния, спокойствие, позитивное эмоциональное отношение к себе и окружающему миру, адекватное оценивание ребенком своих возможностей - эти данные очень часто искажены в дошкольном возрасте в силу особого эмоционально-личностного нарушения – тревожности.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Несмотря на то, что к настоящему моменту уже существует ряд исследований, затрагивающие разные аспекты детской тревожности, интерес многих ученых концентрируется вокруг проблемы преодоления тревожных состояний детей путем их коррекции.

Наиболее эффективной коррекционной работой по преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста, является сочетание психологического тренинга с элементами детской йоги.

Занятия детской йогой дают ребенку возможность полноценно развиваться, становиться более выносливыми и гибкими, укрепить дыхательную систему. Польза таких занятий заключается в том, что специально разработанные комплексы помогают: развиваться физически: йога подходит даже для тех детей, которые по состоянию здоровья или другим причинам не могут заниматься атлетикой или боевыми искусствами; улучшить кровообращение; укрепить мышцы; сформировать правильную осанку; улучшить гибкость позвоночника; укрепить мышцы спины и живота; улучшить питание головного мозга; улучшить усвоение информации и ее запоминание; стимулировать работу органов дыхательной системы; вывести из организма токсины и продукты распада; нормализовать вес; сделать суставы более гибкими; научиться контролировать эмоции; предупредить развитие остеохондроза; улучшить работу почек и печени;

нормализовать гормональный фон; устранить запоры; тонизировать все тело. Несложные упражнения позволяют ребенку избавиться от тревоги и страхов, сделать его менее возбудимым. Йога позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, в частности – на развитие позитивного восприятия окружающего мира. Ребенок, который занимается этими упражнениями, начинает воспринимать себя как уникальную и гармоничную личность.

**Цели:** осуществление психолого-педагогической деятельности, направленной на снижение уровня тревожности, стабилизации эмоционального состояния и снятия мышечного напряжений детей старшего дошкольного возраста посредством проведения психологических занятий с внедрением элементов детской йоги.

**Задачи:**

1. Развивать чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, умение быть в мире с собой.
2. Помочь ребенку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей.
3. Помочь детям в разрешении их внутренних конфликтов, страхов, уменьшение тревожности, беспокойства.
4. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями, мимикой, жестом, пантомимикой.
5. Создать максимально благоприятные условия для формирования и укрепления психического и физического здоровья ребенка;
6. Повысить психический и физический тонус детей.

Цикл тренингов включает в себя 16 психологических занятий с использованием элементов детской йоги, которые включают следующие формы и методы работы:

- беседа;
- арт-терапевтические методы;
- элементы сказкотерапии;
- элементы детской йоги.

Первое занятие программы является вводным, направлено на создание положительного эмоционального фона в группе.

2-15 занятия, направлены на стабилизацию эмоционального состояния детей, снятия мышечного напряжения, и как результат снижения уровня общей тревожности.

16 занятие – рефлексивное занятие: обсуждение достигнутого в процессе занятий, впечатления, подведение итогов.

Занятия проводятся в подгруппах, наполняемостью не более 8 человек, с периодичностью 2 раз в месяц в старшей группе и 2 раза в месяц в подготовительной группе. Длительность каждого занятия 20 минут.

Каждое из занятий имеет трёхкомпонентную структуру:

- I. Разминка (направлена на включение детей в тренинговый процесс);
- II. Основная часть (выполнение упражнений, игр, дискуссии и беседы)
- III. Заключительная часть (упражнения с элементами детской йоги, цель которых снятие мышечного напряжения, ритуал прощания, целью которого является создание комфортного климата в детском коллективе, получение внимания каждым ребенком). Данная часть занятия проводится с использованием сказочного персонажа. Данное включение помогает детям легче запомнить упражнения, так как они проводятся и использованием игровых приемов.

### **Критерий эффективности**

Для оценки изменений предлагается проводить диагностику психоэмоционального состояния детей с использованием следующих методик:

<b>№</b>	<b>Название методики</b>	<b>Цель методики</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Интерпретация результатов</b>
<b>1.</b>	Методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов).	Исследование психоэмоционального состояния ребенка	Индивидуальная	При обработке результатов важно обращать внимание на следующее. 1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков. 2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не

				<p>менее, он является диагностичным.</p> <p>3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— голова и шея (символизируют ментальную деятельность);</li> <li>— туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);</li> <li>— руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);</li> <li>— тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);</li> <li>— ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).</li> </ul> <p>Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.</p>
2.	<p>Методика «Тревожности» (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.) для дошкольников</p> <p>В</p>	<p>Определение уровня тревожности и ребенка.</p>	<p>Индивидуальная</p>	<p>На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):</p> $\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$ <p>В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);</li> <li>• средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"><li>• низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).</li></ul>
--	--	--	--	--

## Тематическое планирование

Месяц	Тема недели	Программные задачи	Материалы и оборудование	Примечание (рекомендуемая литература)
Сентябрь	Диагностика, подготовительный этап			
Октябрь	Вводное занятие/осень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание спокойной, доверительной обстановки в группе;</li> <li>• повышение уровня социальной адаптации;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	ватман, листы, цветные карандаши, музыкальная запись, игрушка	
	Моё имя/осень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• идентификация ребенка со своим именем;</li> <li>• формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки</li> </ul>	коробка с заготовками, музыкальная запись, игрушка	
Ноябрь	Поделись улыбкой своей/ праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие понимания мимических выражений и выражения лица;</li> <li>• развитие эмпатии;</li> <li>• сплочение группы;</li> <li>• развитие умения чувствовать партнера;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	игрушки, декоративные фигурки, электрическая свеча, облака для дыхательной гимнастики, музыкальная запись	

	Настроение/ праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие понимания мимических выражений и выражения лица;</li> <li>• развитие эмпатии;</li> <li>• повышение самооценки;</li> <li>• развитие умения чувствовать партнера;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	игрушки, декоративные фигурки, электрическая свеча, облака для дыхательной гимнастики, музыкальная запись	
Декабрь	Краски жизни/ Подарки для друзей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие понимания мимических выражений и выражения лица;</li> <li>• повышение самооценки;</li> <li>• развитие умения чувствовать себя и свои чувства;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	фольга, пальчиковые краски, салфетки, музыкальная запись, игрушка, платочки	
	Дари добро/ Новый год	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие эмпатии;</li> <li>• сплочение группы;</li> <li>• развитие умения чувствовать себя и других;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	мяч, ватман, цветные карандаши, фломастеры, музыкальная запись, игрушка, шуршик	
Январь	Волшебная страна чувств/ Кролик Пикки селится на холме	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с чувствами;</li> <li>• развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и</li> </ul>	иллюстрации по теме, кубик чувств, музыкальная запись, игрушка	

		психомышечной тренировки.		
	Волшебная страна чувств ч.2/Новоселье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с чувствами;</li> <li>• развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	листы, цветные карандаши, музыкальная запись, электрическая свеча, облака для дыхательной гимнастики, игрушка	
Февраль	Волшебная страна чувств ч.3/ Бумажный кораблик	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с чувствами;</li> <li>• развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	музыкальная запись, платочки, игрушка	
	Я – супергерой/ Бумажный кораблик	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие чувство общности в группе, коммуникативных навыков;</li> <li>• развитие воображения, творческих способностей, речи;</li> <li>• развитие саморегуляции;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	листы, цветные карандаши, музыкальная запись, платочки, игрушка	
Март	У меня есть Я/ Следы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей интереса к самим себе;</li> <li>• повышение самооценки;</li> <li>• формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;</li> </ul>	заготовки, музыкальная запись, игрушка, перышки, шуршик	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>		
	Наши страхи/ Облако	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с чувством страха;</li> <li>• развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	листы, цветные карандаши, музыкальная запись, игрушка	
Апрель	Я больше не боюсь/ Соревнования	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проработка имеющихся страхов;</li> <li>• развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	музыкальная запись, игрушка, электрическая свеча, облака для дыхательной гимнастики	
	Волшебники/Шляпа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие фантазии и воображения;</li> <li>• раскрытие творческого потенциала детей;</li> <li>• формирование моральных ценностей;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	мыльные пузыри, ватман, музыкальная запись, электрическая свеча, облака для дыхательной гимнастики, игрушка	
Май	Гармония во всем/Солнечная полянка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрытие творческого потенциала детей;</li> <li>• развитие умения понимать себя и окружающих;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	подносы, кинетический песок салфетки, музыкальная запись, игрушка, платочки	

	Заключительное занятие/Каникулы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие умения чувствовать и понимать другого;</li> <li>• повышение уровня социальной адаптации;</li> <li>• снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;</li> <li>• обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.</li> </ul>	музыкальная запись, шуршик, перышки, игрушка.	
Диагностика				

## Содержание

### Занятие №1 «Вводное занятие»

Задачи:

- создание спокойной, доверительной обстановки в группе;
- повышение уровня социальной адаптации;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### Упражнение «Знакомство»

Каждому ребенку предлагается представить себя, сказать как его зовут, что он любит, что ему не нравится, а также сказать, с каким животным он может себя сравнить, далее вжиться в роль данного животного и изобразить его.

#### Упражнение «Наши правила»

Детям предлагается совместно с психологом разработать правила работы в их группе, которые далее для наглядности будут записываться на ватман.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Осень»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое

напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие». «Настройтесь на занятие»

### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Поза на равновесие. Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, - ветки.

### *Поза «Окно»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд в каждую сторону;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем закрывать и открывать окно. Ложимся на левый бок и вытягиваем все тело в одну линию. Опираемся на локоть и поднимаем вверх правую ногу. Затем захватываем ее рукой за голень или голеностоп и стараемся потянуть повыше вверх и к голове, чтобы окно раскрылось шире. Подержим окно открытым, а теперь, закроем окно. Повернемся на правый бок и все повторим с другой стороны – откроем другое окно.

### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище - это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

### *Поза «Мост»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль тела, стопы ставим недалеко от ягодиц (можно на ширину плеч). Затем поднимаем таз вверх.

Чтобы обыграть эту позу, можно использовать заранее сложенный кораблик, который будет проплывать под «мостом», пока ребенок стоит в этой позе.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

#### *Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

#### *Релаксационное упражнение*

Дети ложатся на коврики и принимают удобное положение; при желании можно закрыть глаза. Взрослый просит детей представить, что они находятся на лесной поляне (берегу моря или реки), затем выразительно описывает то, что можно почувствовать в названном месте. Релаксационное упражнение сопровождается музыкой.

#### *Дыхательная гимнастика*

1. Встать прямо.

2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №2 «Мое имя»**

Задачи:

- идентификация ребенка со своим именем;
- формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### Упражнение «Меня зовут»

Каждому ребенку предлагается назвать свое полное имя, а также другие всевозможные его вариации и выбрать то, которое ему больше всего нравится. Дети хором повторяют то имя, которое больше всего нравится ребенку.

#### Упражнение «Я люблю себя и свое имя»

Каждый ребенок по очереди выходит перед группой и рассказывает, за что он любит свое имя, а свое выступление заканчивает фразой «Я люблю себя и свое имя».

### Упражнение «Театр имен»

Психолог заранее подготавливает коробку, в которой лежат бумажки с именами всех ребят, посещающих группу. Каждому ребенку по очереди предлагается с закрытыми глазами вытащить листок с именем. После того, как у каждого будет «новое имя», ему предлагается представить себя этим именем и разыграть сценку.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Осень»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие». «Настройтесь на занятие»

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Поза на равновесие. Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, - ветки.

#### *Поза «Окно»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд в каждую сторону;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем закрывать и открывать окно. Ложимся на левый бок и вытягиваем все тело в одну линию. Опираемся на локоть и поднимаем вверх правую ногу. Затем захватываем ее рукой за голень или голеностоп и стараемся потянуть повыше

вверх и к голове, чтобы окно раскрылось шире. Подержим окно открытым, а теперь, закроем окно. Повернемся на правый бок и все повторим с другой стороны – откроем другое окно.

### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

### *Поза «Мост»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль тела, стопы ставим недалеко от ягодиц (можно на ширину плеч). Затем поднимаем таз вверх.

Чтобы обыграть эту позу, можно использовать заранее сложенный кораблик, который будет проплывать под «мостом», пока ребенок стоит в этой позе.

### *Поза «Черепаша»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они

лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой.

Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Релаксационное упражнение*

Дети ложатся на коврики и принимают удобное положение; при желании можно закрыть глаза. Взрослый просит детей представить, что они находятся на лесной поляне (берегу моря или реки), затем выразительно описывает то, что можно почувствовать в названном месте. Релаксационное упражнение сопровождается музыкой.

*Дыхательная гимнастика*

1. Встать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

*«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

**Занятие №3 «Поделись улыбкой своей»**

Задачи:

- развитие понимания мимических выражений и выражения лица;
- развитие эмпатии;
- сплочение группы;
- развитие умения чувствовать партнера;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### Упражнение «Личное пространство»

Детям предлагается встать в круг и взяться за руки, далее каждый ребенок по очереди будет становиться в центр круга, а остальные дети будут то сужать круг, подходя тем самым вплотную к ребенку в центре, то расширять получившийся круг, отходя подальше от центра. Таким образом, дети поймут, что бывают ситуации, когда человеку необходимо личное пространство, а иногда поддержка окружающих.

### Упражнение «Как же быть?»

Перед детьми на стол кладутся разные фигурки, игрушки и т.д. Детям предлагается решить, как они поделят их между собой. Далее проводится обсуждение их решения.

### Упражнение «Поделись улыбкой»

Детям предлагается встать в круг, взяться за руки и улыбнуться друг другу, подарив тем самым друг другу хорошее настроение.

## **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

### **Тема занятия «Праздник урожая»**

#### *Настройка на выполнение упражнений*

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно

просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

#### *Поза «Холм с деревом»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза на каждую ногу;*

На холме растет красивое дерево. Сначала нужно встать в позу «Холм». Из этого положения поднимаем правую ногу вверх. Стараемся держать ее прямо, ведь ствол дерева прямой. Тянемся ногой повыше вверх – так дерево тянется к солнышку. Затем опускаем ногу. Посмотрим на дерево с другой стороны холма – повторим позу, потянемся другой ногой.

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Поза на равновесие. Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, – ветки.

#### *Поза «Ножницы»*

*Дозировка: 8 – 10 раз;*

Ложимся на спину и поднимаем ноги вверх, стараемся держать их прямыми. Разводим ноги в стороны и сводим вместе, перекрещиваем. Повторяем упражнение несколько раз.

#### *Поза «Окно»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд в каждую сторону;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем закрывать и открывать окно. Ложимся на левый бок и вытягиваем все тело в одну линию. Опираемся на локоть и поднимаем вверх правую ногу. Затем захватываем ее рукой за голень или голеностоп и стараемся потянуть повыше вверх и к голове, чтобы окно раскрылось шире. Подержим окно открытым, а теперь, закроем окно. Повернемся на правый бок и все повторим с другой стороны – откроем другое окно.

#### *Поза «Торт»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

*Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

*Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

### *Упражнение «Созерцание свечи»*

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый ставит свечу в центр круга. Несколько секунд дети смотрят на пламя свечи и по команде взрослого дружно задувают его. Время концентрации внимания на пламени свечи можно от занятия к занятию постепенно увеличивать.

### *Дыхательная гимнастика «Облачко»*

Предстоит дуть на облачко. Облачком послужит небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой. (Ниточка позволит облачку висеть.) Держа облачко

за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №4 «Настроение»**

Задачи:

- развитие понимания мимических выражений и выражения лица;
- развитие эмпатии;
- повышение самооценки;
- развитие умения чувствовать партнера;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### Беседа «Что такое настроение»

Детям предлагается поговорить на тему «настроение».

#### Рисунок «Мое настроение»

Каждому ребенку предлагается изобразить на листке бумаги свое настроение, а далее перед группой рассказать какое у него настроение и почему именно оно.

#### Упражнение «Угадай настроение»

Каждому ребенку раздается картинка с изображением того или иного настроения, задача детей без слов изобразить то, что нарисовано на картинке.

## **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

### **Тема занятия «Праздник урожая»**

#### *Настройка на выполнение упражнений»*

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

#### *Поза «Холм с деревом»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза на каждую ногу;*

На холме растет красивое дерево. Сначала нужно встать в позу «Холм». Из этого положения поднимаем правую ногу вверх. Стараемся держать ее прямо, ведь ствол дерева прямой. Тянемся ногой повыше вверх – так дерево тянется к солнышку. Затем опускаем ногу. Посмотрим на дерево с другой стороны холма – повторим позу, потянемся другой ногой.

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Поза на равновесие. Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, - ветки.

#### *Поза «Ножницы»*

*Дозировка: 8 – 10 раз;*

Ложимся на спину и поднимаем ноги вверх, стараемся держать их прямыми. Разводим ноги в стороны и сводим вместе, перекрещиваем. Повторяем упражнение несколько раз.

#### *Поза «Окно»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд в каждую сторону;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем закрывать и открывать окно. Ложимся на левый бок и вытягиваем все тело в одну линию. Опираемся на локоть и поднимаем вверх правую ногу. Затем захватываем ее рукой за голень или голеностоп и стараемся потянуть повыше вверх и к голове, чтобы окно раскрылось шире. Подержим окно открытым, а теперь, закроем окно. Повернемся на правый бок и все повторим с другой стороны – откроем другое окно.

#### *Поза «Торт»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой.

Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

*Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

### *Упражнение «Созерцание свечи»*

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый ставит свечу в центр круга. Несколько секунд дети смотрят на пламя свечи и по команде взрослого дружно задувают его. Время концентрации внимания на пламени свечи можно от занятия к занятию постепенно увеличивать.

### *Дыхательная гимнастика «Облачко»*

Предстоит дуть на облачко. Облачком послужит небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой. (Ниточка позволит облачку висеть.) Держа облачко за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

## **Занятие №5 «Краски жизни»**

Задачи:

- развитие понимания мимических выражений и выражения лица;
- повышение самооценки;
- развитие умения чувствовать себя и свои чувства;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### **Беседа «Что такое краски жизни»**

Детям предлагается подискутировать на тему «краски жизни». Делается вывод, что в зависимости от того, какое у нас настроение, какие события произошли, наша жизнь видится нам в определенных цветах.

#### Рисунок «Краски моей жизни»

Каждому ребенку раздается кусок фольги размером А4 и предлагается выбрать краски, которые на данный момент разукрашивают его жизнь и нарисовать рисунок пальчиками. Далее дети делятся своими мыслями и чувствами.

### КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

#### Тема занятия «Подарки для друзей»

##### *Настройка на выполнение упражнений»*

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

##### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

##### *Поза «Свеча»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения лежа на спине поднимаем вверх сведенные вместе ноги и стараемся их выпрямить, чтобы они были такими же прямыми, как свеча на праздничном торте.

### *Поза «Ножницы»*

*Дозировка: 8 – 10 раз;*

Ложимся на спину и поднимаем ноги вверх, стараемся держать их прямыми. Разводим ноги в стороны и сводим вместе, перекрещиваем. Повторяем упражнение несколько раз.

### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Часы»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 8 – 10 раз в каждую сторону;*

Чтобы поиграть в веселую игру «Часы», следует разделить на пары. Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает к партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны (один наклоняется вперед – другой откидывается назад и тянет к себе партнера, затем наоборот): тик – так, тик – так.... Если наклоняться трудно, можно немного согнуть ноги в коленях. Это позволит во время наклона держать спину вытянутой.

#### *Упражнение «Ветер»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый проводит (легко касается) платком или шарфиком из тонкой ткани по голове, спине, животу, ногам каждого ребенка).

#### *Дыхательная гимнастика «Дыхание кролика»*

Взрослый предлагает детям, держа ладони над головой (как ушки) или перед грудью (как лапки), наморщить нос (как кролик), а потом часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №6 «Дари добро»**

Задачи:

- развитие эмпатии;
- сплочение группы;
- развитие умения чувствовать себя и других;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### **Упражнение «Заветные желания»**

Детям предлагается сесть в круг. Каждому ребенку по очереди кидается в руки мячик, когда ребенок словит его, ему нужно рассказать о чем он мечтает, какие у него заветные желания.

#### **Совместный рисунок «Дари добро»**

Психолог приносит заранее нарисованную на ватмане елку, украшенную шарами, каждый шар пописан именем ребенка из группы. Детям предлагается всем вместе раскрасить елку, а в каждом шарике нарисовать то, о чем мечтал его владелец.

## **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

### **Тема занятия «Новый год»**

### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Холм с деревом»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза на каждую ногу;*

На холме растет красивое дерево. Сначала нужно встать в позу «Холм». Из этого положения поднимаем правую ногу вверх. Стараемся держать ее прямо, ведь ствол дерева прямой. Тянемся ногой повыше вверх – так дерево тянется к солнышку. Затем опускаем ногу. Посмотрим на дерево с другой стороны холма – повторим позу, потянемся другой ногой.

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и

точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

*Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягиваться и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Поза «Ножницы»*

*Дозировка: 8 – 10 раз;*

Ложимся на спину и поднимаем ноги вверх, стараемся держать их прямыми. Разводим ноги в стороны и сводим вместе, перекрещиваем. Повторяем упражнение несколько раз.

*Поза «Свеча»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения лежа на спине поднимаем вверх сведенные вместе ноги и стараемся их выпрямить, чтобы они были такими же прямыми, как свеча на праздничном торте.

*Поза «Пирог»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек

хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб , а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброт» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Часы»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 8 – 10 раз в каждую сторону;*

Чтобы поиграть в веселую игру «Часы», следует разделиться на пары. Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает к партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны (один наклоняется вперед – другой откидывается назад и тянет к себе партнера, затем наоборот): тик – так, тик – так.... Если наклоняться трудно, можно немного согнуть ноги в коленях. Это позволит во время наклона держать спину вытянутой.

#### *Упражнение «Дождь»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый имитирует дождь, слегка постукивая пальцами по спине и ногам каждого ребенка.

#### *Дыхательная гимнастика «Перышки»*

Дуть на разноцветные перышки, представляя, что воздух, выходящий изо рта, вьется очень длинной тонкой ниточкой. Ребенок учится делать долгий выдох – в течении 1 – 2 минуты. Затем, нужно, положив перышко на ладонь и сделав глубокий вдох, сильно подуть, чтобы послать его другому.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №7 «Волшебная страна чувств»**

Задачи:

- знакомство с чувствами;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;

- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### Беседа «Знакомства с чувствами»

Дети знакомятся с многообразием имеющихся чувств.

#### Упражнение «Угадай чувство»

Детям на ухо загадывается определенное чувство, их задача описать данное чувство словами так, чтобы остальные поняли, о чём идет речь.

#### Упражнение «Кубик чувств»

Детям по очереди дается кубик, на каждой стороне которого изображено какое-либо чувство, задача детей - подбросить кубик и изобразить увиденное чувство.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Кролик Пикки селится на холме»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Упражнение «Дыхание кролика»*

*Время выполнения: 10 – 20 секунд;*

*Дозировка: 2 раза;*

Подышим, как кролик. Приставим ладошки к голове – изобразим ушки кролика (или будем держать их перед грудью, как лапки). Наморщим нос, чтобы он

стал похожим на носик кролика. А теперь будем сопеть – часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

#### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза Холм»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

*Исходное положение:* на четвереньках, ладони и стопы на ширине плеч. Поднимаем таз повыше вверх, отталкиваясь руками и ногами от пола. Стараемся максимально выпрямить спину. Можно повернуть обе стопы немного вовнутрь. Голова и шея расслабленно свисают вниз.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Релаксационное упражнение*

Дети ложатся на коврики и принимают удобное положение; при желании можно закрыть глаза. Взрослый просит детей представить, что они находятся на лесной поляне (берегу моря или реки), затем выразительно описывает то, что можно почувствовать в названном месте. Релаксационное упражнение сопровождается музыкой.

*Дыхательная гимнастика*

1. Встать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

*Дыхательная гимнастика «Волна»*

Ребенок ложится на спину. Ему на живот нужно поставить какого – то зверька (любую маленькую игрушку). Вдох – живот поднимается, вместе с ним и игрушка: ветер поднимает волну на реке; выдох – живот опускается, вместе с ним и игрушка: волна идет вниз, и зверек опускается на волне. Маленький пловец не любит слишком быстрых и сильных волн, поэтому нужно стараться дышать глубоко и плавно.

*«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №8 «Волшебная страна чувств ч.2»**

Задачи:

- знакомство с чувствами;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### **Упражнение «Мимическая гимнастика»**

Детям предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц лица. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться). Расслабиться. Сохранить лоб гладким в течении 1 минуты. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться. Полностью расслабить брови, закатить глаза (а мне все равно – равнодушие). Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено (страх, ужас). Расслабиться. Расслабить веки, лоб, щеки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, вдыхаю неприятный запах). Расслабиться. Сжать губы, прищурить глаза (презрение). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я какой!).

#### **Рисунок «Многообразие чувств»**

Детям предлагается представить, как выглядело бы то или иное чувство, если бы оно было живым существом либо предметом, например злость выглядела бы как чайник, только что вскипевший. После обсуждения, каждому предлагается выбрать любое чувство и изобразить его.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Новоселье»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза Холм»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

*Исходное положение:* на четвереньках, ладони и стопы на ширине плеч. Поднимаем таз повыше вверх, отталкиваясь руками и ногами от пола. Стараемся максимально выпрямить спину. Можно повернуть обе стопы немного вовнутрь. Голова и шея расслабленно свисают вниз.

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

#### *Поза «Семя»*

*Время пребывания в позе: около 1 минуты;*

Сидя на пятках, разводим колени в стороны и опускаем лоб на пол, закрываем глаза и отдыхаем. Можно представить дерево, которое вырастет.

### *Поза «Росток»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

Семя начинает прорастать. Садимся, соединяем колени вместе, руки поднимаем над собой и соединяем ладони. Постараемся расправить грудную клетку, максимально выпрямиться и вытянуться – так наш росток тянется к солнцу.

### *Поза «Листик качается»*

*Дозировка: 5 – 6 наклонов в каждую сторону;*

Вырос один листик – руки над головой. Затем листиков стало два – разводим руки в стороны. Дует ветерок, и листики качаются- мы выполняем наклоны то в одну сторону, то в другую. Каждый раз, одну руку ставим на пол, а другая тянется вверх и в сторону, помогая вытягивать бок. Ягодицы крепко прижаты к пяткам – словно корень, вросший глубоко в землю. Во время наклонов таз остается неподвижным.

### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, ветки.

### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

### *Поза «Торт»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище

- это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброт» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягиваться и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

#### *Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Упражнение «Созерцание свечи»*

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый ставит свечу в центр круга. Несколько секунд дети смотрят на пламя свечи и по команде взрослого дружно задувают его. Время концентрации внимания на пламени свечи можно от занятия к занятию постепенно увеличивать.

#### *Дыхательная гимнастика «Облачко»*

Предстоит дуть на облачко. Облачком послужит небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой. (Ниточка позволит облачку висеть.) Держа облачко за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №9 «Волшебная страна чувств ч.3»**

Задачи:

- знакомство с чувствами;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### Упражнение «Театр чувств»

Детям предлагается разыграть мини-сценки на выражение чувств.

#### *Баба-Яга (этюд на выражение гнева)*

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

#### *Фокус (этюд на выражение удивления)*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

#### *Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)*

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

#### *Соленый чай (этюд на выражение отвращения)*

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

#### *Про Таню (горе — радость)*

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

## Игра «Рассмеши принцессу-Несмеяну»

Детям рассказывается история о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается подумать, как можно рассмешить принцессу. После небольшой паузы, из группы выбирается один ребенок – он будет играть роль принцессы, а остальные будут стараться его рассмешить.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Бумажный кораблик»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

#### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

#### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Лодка»*

*Время пребывания в позе: 5 - 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Садимся на ягодицы, держим спину прямо. Упираясь руками в пол за спиной (или держа сцепленные руки под коленями), сгибаем ноги в коленях, затем отрываем ступни от пола и поднимаем их максимально высоко – лодка плывет. Чуть наклоняемся влево- вправо и вперед – назад – лодка слегка покачалась на волнах. Стараемся удержаться в позе, не заваливаться на спину.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягиваться и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

#### *Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

### *Упражнение «Ветер»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый проводит (легко касается) платком или шарфиком из тонкой ткани по голове, спине, животу, ногам каждого ребенка).

### *Дыхательная гимнастика «Дыхание кролика»*

Взрослый предлагает детям, держа ладони над головой (как ушки) или перед грудью (как лапки), наморщить нос (как кролик), а потом часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

## **Занятие №10 «Я - супергерой»**

Задачи:

- развитие чувство общности в группе, коммуникативных навыков;
- развитие воображения, творческих способностей, речи;
- развитие саморегуляции;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### **Беседа «Кто такой супергерой, каким был бы я?»**

Детям предлагается подумать, кто такой супергерой, и помечтать, какими бы они были супергероями.

### **Рисунок «Я – супергерой»**

Детям предлагается нарисовать себя в роли супергероя.

#### Упражнение «Мои достоинства»

Детям предлагается подумать и сказать, какие у них есть достоинства, что они умеют делать лучше остальных. Далее делается вывод, что каждый из нас по-своему супергерой, ведь у каждого из нас есть какие-то способности.

### КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

#### Тема занятия «Бумажный кораблик»

##### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

##### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

##### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

##### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала

бедро, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище - это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброт» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Лодка»*

*Время пребывания в позе: 5 - 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Садимся на ягодицы, держим спину прямо. Упираясь руками в пол за спиной (или держа сцепленные руки под коленями), сгибаем ноги в коленях, затем отрываем ступни от пола и поднимаем их максимально высоко – лодка плывет. Чуть наклоняемся влево- вправо и вперед – назад – лодка слегка покачалась на волнах. Стараемся удержаться в позе, не заваливаться на спину.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягиваться и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

### *Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

### *Упражнение «Ветер»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый проводит (легко касается) платком или шарфиком из тонкой ткани по голове, спине, животу, ногам каждого ребенка).

### *Дыхательная гимнастика «Дыхание кролика»*

Взрослый предлагает детям, держа ладони над головой (как ушки) или перед грудью (как лапки), наморщить нос (как кролик), а потом часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №11 «У меня есть Я»**

Задачи:

- развитие у детей интереса к самим себе;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### **Упражнение «Мои роли»**

Детям предлагается подумать и вспомнить, какие роли они играют в своей жизни.

### **Упражнение «Конкурс хвастунов»**

Психолог предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я

смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т.п. Психолог при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

#### «Портрет моего хорошего Я»

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии. Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества, а затем оформляет получившуюся работу.



## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Следы»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем – нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Корзина»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

В положении лежа на животе сгибаем ноги в коленях, захватываем себя за голеностопы и стараемся прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко. Корзина готова.

#### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка, любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

#### *Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Упражнение «Дождь»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый имитирует дождь, слегка постукивая пальцами по спине и ногам каждого ребенка.

#### *Дыхательная гимнастика «Перышки»*

Дуть на разноцветные перышки, представляя, что воздух, выходящий изо рта, вьется очень длинной тонкой ниточкой. Ребенок учится делать долгий выдох в течении 1 – 2 минуты. Затем, нужно, положив перышко на ладонь и сделав глубокий вдох, сильно подуть, чтобы послать его другому.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №12 «Наши страхи»**

Задачи:

- знакомство с чувством страха;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### **Беседа «Страхи»**

С детьми проводится обсуждение на тему «Страхи»

#### **Рисунок «Мой страх»**

Каждому ребенку предлагается нарисовать свой страх, далее рассказать перед группой, что его тревожит.

#### **Упражнение «Как победить страх»**

Психолог вместе с детьми придумывает способы преодоления страха каждого из детей, после чего каждый ребенок разрывает рисунок своего страха на мелкие кусочки.

## **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

### **Тема занятия «Облако»**

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, ветки.

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

#### *Поза «Облачко»*

*Материал: для каждого ребенка – небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой (облачко висит в небе)*

Держа облачко за ниточку, дуем на него и представляем, что оно плывет по небу – ведь его гонит ветер. Сначала будет хорошая погода, поэтому дует легкий ветерок. А потом подует сильный ветер, как перед дождем, перед грозой. Мы выдыхаем на вату слабо, а затем 2 – 4 раза – так сильно, как можем. После этого снова наступает хорошая погода – мы несколько раз тихо дуем на облачко, стараясь максимально продлить выдох.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Лодка»*

*Время пребывания в позе: 5 - 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Садимся на ягодицы, держим спину прямо. Упираясь руками в пол за спиной (или держа сцепленные руки под коленями), сгибаем ноги в коленях, затем отрываем ступни от пола и поднимаем их максимально высоко – лодка плывет. Чуть наклоняемся влево- вправо и вперед – назад – лодка слегка покачалась на волнах. Стараемся удержаться в позе, не заваливаться на спину.

*Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Поза «Черепаша»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно

дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Релаксационное упражнение*

Дети ложатся на коврики и принимают удобное положение; при желании можно закрыть глаза. Взрослый просит детей представить, что они находятся на лесной поляне (берегу моря или реки), затем выразительно описывает то, что можно почувствовать в названном месте. Релаксационное упражнение сопровождается музыкой.

#### *Дыхательная гимнастика*

1. Встать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

#### *Дыхательная гимнастика «Волна»*

Ребенок ложится на спину. Ему на живот нужно поставить какого – то зверька (любую маленькую игрушку). Вдох – живот поднимается, вместе с ним и игрушка: ветер поднимает волну на реке; выдох – живот опускается, вместе с ним и игрушка: волна идет вниз, и зверек опускается на волне. Маленький пловец не любит слишком быстрых и сильных волн, поэтому нужно стараться дышать глубоко и плавно.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №13 «Я больше не боюсь»**

Задачи:

- проработка имеющихся страхов;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

### Ритуал приветствия «Шар энергии»

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### Психокоррекционная сказка «Светлячки»

В дремучем лесу на краю поляны лежало упавшее дерево. Под корнями дерева находился вход в нору. Это была просторная, уютная норка: на полу, чтобы было тепло и мягко, лежала солома, а крыша из корней и земли защищала от дождя. В этой норе жили большой и сильный зубастый Папа-волк, Мама-волчица (она тоже была сильной и зубастой, но только размером поменьше мужа) и маленький Волчонок. Лапки у Волчонка были коротковаты, зубки маловаты, а шерстка была мягонькая и пушистая.

Папа-волк каждую ночь уходил на охоту, а Волчонок, уткнувшись в теплый мамин бок, быстро засыпал, причмокивая губами и подергивая лапами. Но настало время, когда вся волчья добыча разбежалась далеко от их логова, и Папа-волк уже три дня подряд не приносил ничего съедобного. На семейном совете было решено, что в следующий раз Мама-волчица отправится на охоту вместе с Папой-волком — вдвоем легче охотиться.

— Мам, а как же я? — спросил Волчонок. — Я останусь один? Ночью?

— Все будет хорошо, Волчонок! Ты ведь большой. Мы вернемся с добычей под утро, — сказала Мама-волчица и погладила Волчонка по голове. Волчонок очень не хотел отпускать маму, но делать было нечего. И вот родители ушли, а малыш остался один.

Солнце село, и скоро стало совсем темно. Волчонок пытался уснуть, но сон никак не приходил к нему. Он прислушивался к каждому шороху и то и дело открывал глаза. На стенах норы ему мерещились страшные тени. Они то мелькали, то,

казалось, медленно ползли к Волчонку. Тогда он зарывался в солому, закрывал лапами морду и уши.

Кто-то громко протопал возле норы, грозно фыркая. Так прошло около часа. А сон все не приходил. К тому же начался дождь. Да такой сильный, что вскоре сверху прямо на нос Волчонку закапала вода, видимо, крыша прохудилась. Волчонок перебрался в другой угол норы и вдруг почувствовал, что он не один — что-то шуршало и выбиралось из-под земли. Малыш Волчонок очень испугался и даже задрожал. Неожиданно в норе послышался голос:

— Где это я? И кто здесь дрожит, как сухая листва на ветру? Голос был не страшный, а очень даже дружелюбный. Волчонок, пересилив свой страх, ответил:

— Это я, Волчонок! А ты кто?

— Я дядюшка Крот! Мою норку залило дождем, и пришлось срочно копать ход туда, где посуше. А твое логово очень теплое и сухое. В такой норе можно без страха проспать до самого утра!

— Но здесь темно, одиноко и страшно! — сказал Волчонок.

— Ах вот оно что, темно? — удивился дядюшка Крот. — А ты знаешь, что мы, кроты, ничего не видим ни ночью, ни даже днем? Но при этом мы очень хорошо слышим и различаем запахи. Я тебе помогу научиться не бояться темноты, но только завтра. А сейчас закрывай глаза! Я побуду с тобой. — Дядюшка Крот уселся рядом с Волчонок и начал рассказывать ему сказку. Сказка была такая интересная и добрая, что Волчонок успокоился и уснул.

Утром родители пришли домой. Мама-волчица очень переживала за Волчонка. Из-за этого она даже охотиться как следует не могла и вернулась ни с чем. Родители отдыхали, а Волчонок гулял. «Интересно, как мне поможет дядюшка Крот?» — думал малыш.

Когда Папа-волк проснулся, Волчонок рассказал ему о прохудившейся крыше.

— Пойдем со мной, — сказал Папа-волк, — будешь помогать.

И они направились собирать мох, чтобы заделать дыру в крыше.

Папа с сыном дружно латали крышу логова.

— Ну, все, сынок! Устал? — спросил Папа-волк.

— Немного! — ответил Волчонок, но работать не перестал — он был очень рад оказаться полезным.

Вечером родители снова собрались на охоту, а Волчонок улегся в норке ждать дядюшку Крота. И вот наконец послышалось знакомое шуршание, и показалась мордочка дядюшки Крота.

— Волчонок, ты здесь? — спросил он.

— Да, я жду тебя! — радостно ответил Волчонок.

— А я принес тебе кое-что! — похвалился дядюшка Крот и достал небольшой колокольчик. В чашечке цветка были светлячки. Вся норка вмиг осветилась зеленоватым светом. — Это тебе, Волчонок! Теперь темнота тебе не страшна!

— Здорово! — обрадовался Волчонок. — Теперь у меня есть светлячки!

Он взял колокольчик, подошел в угол норы, подвинул солому и сказал:

— А, вот кто здесь шуршит и мешает мне уснуть! Это же Земляной червячок!

Неожиданно за порогом послышались чьи-то быстрые шаги и грозное фырканье.

Волчонок выглянул из норки и поднял над головой чашечку со светлячками.

— Это просто Ежик, а я боялся! — обрадовался Волчонок, а потом спросил: — А тени, которые ползают по стенам, это кто?

— Это тени деревьев! Ветер качает их, и тени шевелятся, — объяснил дядюшка Крот.

— Большое тебе спасибо! Теперь я знаю, что бояться мне некого! Вот, возьми эти огоньки. — С этими словами Волчонок протянул дядюшке Кроту колокольчик со светлячками. — Может, они помогут еще какому-нибудь малышу.

— Ты молодец! Ты справился со своими страхами, просто посветив на дорогу светлячками! Всего тебе доброго, мне пора! — И дядюшка Крот юркнул под землю.

В норе снова стало темно. Но темнота больше не пугала Волчонка. И хотя ночью начался ливень, отремонтированная крыша не подвела. Этой ночью родителям Волчонка все-таки удалось поохотиться. И наутро Волчонка ждал вкусный завтрак.

*Вопросы для обсуждения и задания*

1. Чего больше всего боялся Волчонок?
2. Что испытывал Волчонок, когда родители оставили его ночью одного?
3. Опиши словами (подбери синонимы) и покажи (поза, жесты, мимика), как было страшно Волчонку ночью.
4. Чему был рад Волчонок, когда помогал Папе-волку латать крышу?

## 5. Кто и как помог Волчонку справиться со страхами?

### Упражнение «Посмеемся над страхами»

Упражнение выполняется, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Соревнования»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Дом с трубой»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем изображать красивый дом. Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получается треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Стараемся спину держать прямо. А теперь поменяем руку (труба окажется с другой стороны крыши).

#### *Поза «Мост»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль тела, стопы ставим недалеко от ягодиц (можно на ширину плеч). Затем поднимаем таз вверх.

Чтобы обыграть эту позу, можно использовать заранее сложенный кораблик, который будет проплывать под «мостом», пока ребенок стоит в этой позе.

#### *Поза Холм»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

*Исходное положение:* на четвереньках, ладони и стопы на ширине плеч. Поднимаем таз повыше вверх, отталкиваясь руками и ногами от пола. Стараемся максимально выпрямить спину. Можно повернуть обе стопы немного вовнутрь. Голова и шея расслабленно свисают вниз.

*Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

*Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягиваться и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой. Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея»

желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Черепашка»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклониться ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Упражнение «Созерцание свечи»*

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый ставит свечу в центр круга. Несколько секунд дети смотрят на пламя свечи и по команде взрослого дружно задувают его. Время концентрации внимания на пламени свечи можно от занятия к занятию постепенно увеличивать.

#### *Дыхательная гимнастика «Облачко»*

Предстоит дуть на облачко. Облачком послужит небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой. (Ниточка позволит облачку висеть.) Держа облачко за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №14 «Волшебники»**

Задачи:

- развитие фантазии и воображения;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- формирование моральных ценностей;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### **Упражнение «Волшебники»**

Каждому ребенку по очереди даются мыльные пузыри: «Это волшебные пузыри, они исполняют желания и дарят людям счастье, пуская такие пузыри, ты становишься маленьким волшебником и можешь пожелать каждому того, чего ему так не хватает». Так, каждый ребенок делится положительными эмоциями с каждым членом группы.

#### **Совместный рисунок «Наш счастливый мир»**

Детям предлагается всем вместе на ватмане нарисовать рисунок, который будет отражать положительные эмоции каждого из детей.

## **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

### **Тема занятия «Шляпа»**

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Поза на равновесие. Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, - ветки.

#### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

#### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Корзина»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

В положении лежа на животе сгибаем ноги в коленях, захватываем себя за голеностопы и стараемся прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко. Корзина готова.

#### *Поза «Змея»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на живот, вытягиваем ноги и стараемся их держать вместе. Ладони рядом с грудной клеткой, пальцы обращены точно вперед. Выпрямляем руки, прогибаемся грудной клеткой и шипим, как змея, высунув язык.

Частая ошибка у детей – поднятые вверх плечи. Нужно стараться держать плечи опущенными вниз, а шею вытягивать. После выполнения позы «Змея» желательно на небольшое время принять позу «Семя», чтобы снять лишнее напряжение с мышц спины.

#### *Поза «Лодка»*

*Время пребывания в позе: 5 - 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Садимся на ягодицы, держим спину прямо. Упираясь руками в пол за спиной (или держа сцепленные руки под коленями), сгибаем ноги в коленях, затем отрываем ступни от пола и поднимаем их максимально высоко – лодка плывет. Чуть наклоняемся влево- вправо и вперед – назад – лодка слегка покачалась на волнах. Стараемся удержаться в позе, не заваливаться на спину.

#### *Поза «Черепаша»*

*Время пребывания в позе: 15 – 30 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Садимся на пол и разводим ноги в стороны, слегка сгибаем их в коленях и наклоняемся вперед. Заводим руки изнутри под согнутые в коленях ноги. Наши руки и ноги – это лапы черепахи, а спина – ее панцирь. Постараемся наклонить ниже. Таз не отрываем от пола. Вытягиваем спину, не горбимся. Опустим голову вниз – вот черепаха и спряталась под панцирь.

Можно использовать такой прием: взрослый изображает, что кладет корм на коврик перед каждым ребенком, а затем гладит его по спине, и если нужно, помогает ему наклониться ниже (покормить черепаху и уложить спать). Обычно дети радуются тактильному контакту. Благодаря поглаживанию по спине они лучше расслабляются в позе, что окажется более полезным. Тот, кому трудно делать наклон, может вначале больше сгибать ноги в коленях.

#### *Упражнение «Созерцание свечи»*

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый ставит свечу в центр круга. Несколько секунд дети смотрят на пламя свечи и по команде взрослого дружно задувают его. Время концентрации внимания на пламени свечи можно от занятия к занятию постепенно увеличивать.

#### *Дыхательная гимнастика «Облачко»*

Предстоит дуть на облачко. Облачком послужит небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой. (Ниточка позволит облачку висеть.) Держа облачко за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

#### *«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Занятие №15 «Гармония во всем»**

Задачи:

- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие умения понимать себя и окружающих;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

#### **Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть

всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

### Упражнение «Волшебный песок»

Каждому ребенку раздается поднос с кинетическим песком. Для начала им предлагается потрогать его и рассказать о своих ощущениях. Далее включается музыка и детям дается свободное время на игру с этим песком.

## КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

### Тема занятия «Солнечная полянка»

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Холм с деревом»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 1 – 2 раза на каждую ногу;*

На холме растет красивое дерево. Сначала нужно встать в позу «Холм». Из этого положения поднимаем правую ногу вверх. Стараемся держать ее прямо, ведь ствол дерева прямой. Тянемся ногой повыше вверх – так дерево тянется к солнышку. Затем опускаем ногу. Посмотрим на дерево с другой стороны холма – повторим позу, потянемся другой ногой.

#### *Поза «Ласточка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд на каждую ногу;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Чтобы превратиться в ласточку, разводим руки в стороны (это будут крылья). Понемногу наклоняясь вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

#### *Поза «Скамейка»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Встаем на четвереньки. Шагнем назад сначала правой ногой, выпрямив ее, затем левой. Постараемся придать телу прямое положение, чтобы скамейка была ровной.

Обыграть эту позу и деликатно исправить поможет (игрушка). Он попробует посидеть на каждой скамейке. Если скамейка не очень ровная, то зверьку будет не удобно.

Частая ошибка детей – выполнение позы «Холм» вместо позы «Скамейка». В таком случае следует предлагать чуть дальше прошагать ладонями вперед и опустить таз ниже. Другая ошибка – руки выносятся слишком далеко вперед. Следует просить подойти руками чуть ближе к ногам.

#### *Поза «Бабочка» и «Бабочка отдыхает»*

*Время пребывания в позе: 15 - 30 секунд в положении сидя и столько же в наклоне;*

*Дозировка: 1 – 2 раза;*

Чтобы превратиться в бабочку, сядем на пол. Прижмем ступни ног одну к другой и подтянем ближе к себе. Держа себя за ступни, будем опускать колени к полу и снова поднимать – бабочка машет крыльями. Она устанет летать и захочет отдохнуть. Отодвинем ступни от себя (прямо перед собой) – ноги образуют ромб. Наклонимся вперед и постараемся головой коснуться ступней. Бабочка закрывает глаза и отдыхает.

#### *Поза «Дерево»*

*Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения стоя поднимаем одну ногу и с помощью рук упираем ее в бедро другой ноги. Стараемся отвести колено в сторону. Руки поднимаем вверх. Опорная нога – это крепкий ствол нашего дерева, а руки, поднятые вверх, ветки.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой.

Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Упражнение «Ветер»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый проводит (легко касается) платком или шарфиком из тонкой ткани по голове, спине, животу, ногам каждого ребенка).

*Дыхательная гимнастика «Дыхание кролика»*

Взрослый предлагает детям, держа ладони над головой (как ушки) или перед грудью (как лапки), наморщить нос (как кролик), а потом часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

*«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

**Занятие №12 «Заключительное»**

Задачи:

- развитие умения чувствовать и понимать другого;
- повышение уровня социальной адаптации;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки.

**Ритуал приветствия «Шар энергии»**

Детям предлагается потереть руки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Далее детям дается следующее задание: «Давайте представим, что руками мы собираем хорошую энергию в большой шар, потом поднимаем его высоко, отпускаем и «душ» положительной энергии «поливает» нас, чтобы смыть

всю плохую энергию. Затем мы снова потираем ручки и делаем еще один шар энергии, но на этот раз мы «упаковываем» хорошую энергию плотно в шар и «съедаем» его. Вот теперь мы полны хорошей энергии.»

#### Беседа «Наши занятия»

С детьми проводится обсуждение на тему, что они нового узнали на занятиях, что им понравилась, чему они научились и т.д.

#### Психокоррекционная сказка «Я хочу быть счастливым»

Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мам! Я стану счастливым?

- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

- А кто знает? — допытывался котенок.

- Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым».

#### Беседа «Что делает меня счастливым»

Детям по очереди задается вопрос «Что делает их счастливыми», отвечая на вопрос им предлагается рассказать также о чувствах, которые они испытывают в тот момент.

### **КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ**

#### **Тема занятия «Каникулы»**

#### *«Настройка на выполнение упражнений»*

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

#### *Поза «Окно»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд в каждую сторону;*

*Дозировка: 1 – 2 раза в каждую сторону;*

Будем закрывать и открывать окно. Ложимся на левый бок и вытягиваем все тело в одну линию. Опираемся на локоть и поднимаем вверх правую ногу. Затем захватываем ее рукой за голень или голеностоп и стараемся потянуть повыше вверх и к голове, чтобы окно раскрылось шире. Подержим окно открытым, а теперь, закроем окно. Повернемся на правый бок и все повторим с другой стороны – откроем другое окно.

#### *Поза «Ножницы»*

*Дозировка: 8 – 10 раз;*

Ложимся на спину и поднимаем ноги вверх, стараемся держать их прямыми. Разводим ноги в стороны и сводим вместе, перекрещиваем. Повторяем упражнение несколько раз.

#### *Поза «Бутерброд»*

*Время пребывания в позе: до 30 секунд;*

Приготовим бутерброд. Садимся на ягодицы и вытягиваем ноги вперед; ступни вместе, пальчики ног смотрят вверх. Представим, что ноги – это кусочек хлеба. Мы его намажем чем –нибудь вкусным. Намазываем – гладим сначала бедра, затем колени, голени, ступни и пальчики. Теперь, представим, что туловище – это второй кусочек хлеба. Наклоняемся вперед как можно ниже, побольше – получается снизу и сверху хлеб, а посередине начинка.

Другие варианты: «Торт» и «Пирог». Отличие от позы «Бутерброд» только в представлении: намазываем не хлеб, а коржи, слои (вареньем) и т.д.

#### *Поза «Лодка»*

*Время пребывания в позе: 5 - 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Садимся на ягодицы, держим спину прямо. Упираясь руками в пол за спиной (или держа сцепленные руки под коленями), сгибаем ноги в коленях, затем

отрываем ступни от пола и поднимаем их максимально высоко – лодка плывет. Чуть наклоняемся влево- вправо и вперед – назад – лодка слегка покачалась на волнах. Стараемся удержаться в позе, не заваливаться на спину.

#### *Поза «Мост»*

*Время пребывания в позе: 10 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль тела, стопы ставим недалеко от ягодиц (можно на ширину плеч). Затем поднимаем таз вверх.

Чтобы обыграть эту позу, можно использовать заранее сложенный кораблик, который будет проплывать под «мостом», пока ребенок стоит в этой позе.

#### *Поза «Облачко»*

*Материал: для каждого ребенка – небольшой кусочек ваты с привязанной к нему ниточкой (облачко висит в небе)*

Держа облачко за ниточку, дуем на него и представляем, что оно плывет по небу – ведь его гонит ветер. Сначала будет хорошая погода, поэтому дует легкий ветерок. А потом подует сильный ветер, как перед дождем, перед грозой. Мы выдыхаем на вату слабо, а затем 2 – 4 раза – так сильно, как можем. После этого снова наступает хорошая погода – мы несколько раз тихо дуем на облачко, стараясь максимально продлить выдох.

#### *Поза «Свеча»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза;*

Из положения лежа на спине поднимаем вверх сведенные вместе ноги и стараемся их выпрямить, чтобы они были такими же прямыми, как свеча на праздничном торте.

#### *Поза «Кошка потягивается -1»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую руку;*

Вспомним, как кошка любит потягивается и изобразим это. Покажем, как она делает кошачью зарядку. Встаем на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Вытягиваем одну руку вперед – кошка потягивается передней лапкой.

Теперь поменяем руку – кошка потягивается другой передней лапкой. Опускаем руку на пол.

*Поза «Кошка потягивается -2»*

*Время пребывания в позе: 5 – 15 секунд;*

*Дозировка: 2 – 3 раза на каждую ногу;*

Пришло время кошке потягиваться задними лапками. Отрываем от пола и как можно выше (вверх и назад) поднимаем одну ногу, а через несколько секунд опускаем. Затем так же поднимаем другую ногу.

*Упражнение «Дождь»*

Дети ложатся прямо, вытягивая ноги. Взрослый имитирует дождь, слегка постукивая пальцами по спине и ногам каждого ребенка.

*Дыхательная гимнастика «Перышки»*

Дуть на разноцветные перышки, представляя, что воздух, выходящий изо рта, вьется очень длинной тонкой ниточкой. Ребенок учится делать долгий выдох в течении 1 – 2 минуты. Затем, нужно, положив перышко на ладонь и сделав глубокий вдох, сильно подуть, чтобы послать его другому.

*«Прощание»*

Стоя ровно, ноги вместе, спина максимально прямая. Соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателей.**

Воспитатель должен накануне физкультурного занятия ознакомиться с его содержанием, обговорить с физинструктором организационные моменты, расстановку оборудования.

При ознакомлении детей с новыми общеразвивающими упражнениями физинструктор показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает. Если дети выполняют упражнения в звеньях, тогда физинструктор контролирует правильность выполнения упражнений спереди, а воспитатель сзади.

Также воспитатель оказывает помощь при размещении оборудования, его уборке.

### 3.6 ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Содержание	Дата	Ответственные
<i>ПДС</i> «Оздоровление дошкольников посредством современных здоровьесберегающих технологий» <b>«Школа спины»</b> «Тренировка мышечных групп, поддерживающих правильную осанку»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
<b>«Проведение утренней гимнастики в детском саду»</b> (консультация)	Октябрь	Инструктор по физической культуре
«День здоровья педагога» (семинар практикум) Тренинг «Моё здоровье»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
<i>ПДС</i> «Оздоровление дошкольников посредством современных здоровьесберегающих технологий» - <b>«Диско - тайм»</b> - «Музыкальная тренировка для детей»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
Мастер-класс для педагогов по физическому развитию с использованием нетрадиционного спортивного оборудования	Январь	Инструктор по физической культуре
<i>ПДС</i> «Оздоровление дошкольников посредством современных здоровьесберегающих технологий» <b>«Спина - Стопа»</b> - «Оздоровительная гимнастика, направленная на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия» (семинар – практикум)	Февраль	Инструктор по физической культуре
«Движение основа здоровья детей» (семинар - практикум)	Март	Инструктор по физической культуре
<i>ПДС</i> «Оздоровление дошкольников посредством современных здоровьесберегающих технологий» - «Функциональная тренировка» - «Тренировки, направленные на развитие силы, выносливости и координации движения»	Апрель	Инструктор по физической культуре

«Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников, посредством подвижных игр» (консультация)	Май	Инструктор по физической культуре
---	-----	-----------------------------------

### **3.7 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ**

Работа с семьями дошкольников основывается на привлечении к полноценному участию родителей в образовательной деятельности ДОУ:

- выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий и их анализ;
- участие в тематических досугах и праздниках.

**Цель** работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### **Основные задачи работы с родителями**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

#### **Планирование работы с семьями воспитанников инструктора по физической культуре**

Содержание	Дата	Ответственные
1. «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей» (консультация) – подг. группа. 2. «На зарядку всей семьей» (весёлая зарядка для детей и родителей) – ст. группа	Сентябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель.
1. «Питание как фактор укрепления костно – мышечной системы» (консультация - рекомендация) – ср. группа	Октябрь	Инструктор по физической культуре

2. «Массажный мяч» (консультация) - младш. группа		культуре, воспитатель.
1. «Закаливание детского организма» (мастер - класс) – подг. группа. 2. «Знатоки спорта» (викторина) – млад. группа	Ноябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель,
1. «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи (семинар - практикум) – подг. группа. 2. «Быстрее! Выше! Сильнее!» (КВН) – ст.группа	Декабрь	Инструктор по физической культуре, воспитатель.
1. «10 советов родителям по физическому развитию» (консультация - рекомендация) – ср.группа. 2. «Игры для детей зимой» (консультация - рекомендация) – ст.группа	Январь	Инструктор по физической культуре, воспитатель.
1. «Роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья детей» (практикум) – мл. группа. 2. Спортивное развлечение, посвященное 23 (совместное спортивное развлечение детей и родителей, флеш - моб) – ст. и подг.группа 3. Спортивное развлечение, посвященное 23 февраля (совместное спортивное развлечение детей и родителей, флеш - моб) – ср. группа	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель
1. «От движения к здоровью» ( <i>оздоровление детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения</i> ) (мастер - класс) – ср. группа. 2. «Домашняя игротека развивающих игр с детьми» (семина - практикум) – подг. группа	Март	Инструктор по физической культуре, воспитатель.
1. «Здоровый образ жизни – хорошая привычка!» (семинар - практикум) – ср.группа. 2. «Здоровье ребёнка в ваших руках!» (круглый стол) – подг. группа	Апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатель.
1. «Игровой стретчинг – фитнес – сказка для детей» (консультация) - мл. группа 2. «Оздоровительный эффект прогулок с детьми на природе в летний период» (консультация) – ср.группа 3. Проведение акции «Бодрое утро» (игровые задания, флеш - моб) – родители всех групп	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель

### 3.8 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО – РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### Спортивное оборудование

Оборудование для проведения ОВД спортивных развлечений		
1.	Скамья гимнастическая	2
2.	Доска гимнастическая	1
3.	Скамья наклонная	1
4.	Доска ребристая	1
5.	Шведская стенка	3
6.	Корзина баскетбольная	2
7.	Тоннель	2
8.	Мат спортивный малый раскладной	1
9.	Бассейн сухой	1

10.	Модули мягкие	4
11.	Дуги деревянные	4
12.	Маты спортивные	2
13.	Дидактические игрушки	5
14.	Коврик массажер	3
15.	Дорожка со следами	3
16.	Коврик массажный с указанием акупунктурных точек	1
17.	Кегли	15
18.	Стойка для прыжков, деревянная	1
19.	Ограничитель	2
20.	Корзины пластмассовые	2
21.	Фитболл	10
22.	Ребристый коврик - дорожка	1
23.	Коврики гимнастические	10
24.	Мяч массажный большой	9
25.	Канат	3
26.	Шнуры	2
27.	Следы – массажёры	6
28.	Пластинки для профилактики нарушения осанки	5
29.	Облака для дыхательной гимнастики	9
30.	Перья для дыхательной гимнастики - комплект	1
31.	Плоскостные ориентиры	18
<b>Раздаточный материал для ОРУ</b>		
1.	Обруч большой	20
2.	Обруч малый	32

3.	Ленты на кольцо	40
4.	Скакалки длинные	19
5.	Скакалки короткие	16
5.	Палки гимнастические пластиковые	42
6.	Мячи резиновые большие	19
8.	Мячи массажный малый	26
10.	Флажки цветные	46
11.	Кубики пластмассовые	44
12.	Утяжелители	37
21.	Мешочки с песком	28
24.	Погремушки	12
26.	Шуршики	24
27.	Султанчики на палочке	25
28.	Косички плетеные	22
34.	Гантели пластмассовые	42
35.	Колокольчики пластмассовые	11
36.	Платочки	27
37.	Нейроскакалки	2
<b>Оборудование для спортивных игр</b>		
1.	Мяч волейбольный	2
2.	Мяч баскетбольный	1
3.	Клюшки	15
4.	Шайбы хоккейные	5
5.	Самокаты	2
6.	Городки - комплект	1
7.	Бадминтон - комплект	1

### Оборудование кабинета

№ п/п	Наименование	Марка	Кол-во шт.
1	Шкаф для документов	--	1
2	Стулья взрослые	--	1
3	Стол письменный	--	1

### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Наименование	Кол - во
Магнитофон	1

### Программно – методическое обеспечение спортивного зала

№	Автор	Название	количество
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>			
1.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду, вторая младшая группа. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г	2
2.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду, средняя группа. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г	1
3.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду, старшая группа. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г	1
4.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду, подготовительная к школе группа. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г	2
5.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г	1

6.	М.М. Борисова <b>МК</b>	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014г и 2 – е изд. 2016	2
7.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011г-2014г	1
8.	Е.И. Гуменюк Н.А.Слисенко	Недели здоровья в детском саду. С-П, 2013г.	1
9.	Н.В. Нищева	Подвижные и дидактические игры на прогулке. С п Б, 2011г	1
10.	Н.Ю. Савельева <b>МК</b>	Организация оздоровительной работы в ДОУ. Р-н-Д: «Феникс», 2005г.	1
11.	М.А. Павлова М.В. Лысогорская <b>МК</b>	Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель, 2009г	1
12.	З.И. Береснева	Здоровый малыш. М: ТворческийЦентр СФЕРА, 2004.	1
13.	Л.Н. Волошина Т.В. Курилова	Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. - М.: Гном и Д, 2004г	1
14.	Т.А. Тарасова Л.С. Власова	ЗОЖ. М: Школьная Пресса,2008г.	1
15.	З.С. Макарова Л.Г. Голубева <b>МК</b>	Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М: Владос, 2004.	1
16.	Н.М. Соломенникова Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Волгоград, «Учитель», 2011г	1
17.	М.Ф. Литвинова <b>МК</b>	Физкультурные занятия с детьми раннего возраста. М: АЙРИС ПРЕСС, 2005г	1
18.	Л.Ф. Тихомирова <b>МК</b>	Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. Ярославль, 2003	1
19.	Е.И. Подольская <b>МК</b>	Формы оздоровления детей 4 – 7 лет. Волгоград «Учитель», 2009г	1
20.	Т.Е. Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду.2 - 3 г. М:	1

	<b>МК</b>	МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009г	
21.	Т.Е. Харченко <b>МК</b>	Утренняя гимнастика в детском саду. 5-7 лет М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2008г	1
22.	Т.Е. Харченко <b>МК</b>	Бодрящая гимнастика для дошкольников. С П, 2011г	1
23.	В.И. Ковалько <b>МК</b>	Азбука Физкультминуток для дошкольников. М: ВАКО, 2006.	1
24.	Е.А. Алябьева <b>МК</b>	Психогимнастика в детском саду. М: Творческий Центр СФЕРА, 2003.	1
25.	М.Ю. Картушина	Быть здоровыми хотим. М: ТЦ СФЕРА, 2204г	1
26.	М.Н.Кузнецова	Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М: АЙРИС – ПРЕСС, 2007г	1
27.	Е.К. Воронова	Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры – эстафеты. Волгоград Учитель, 2012г	1
28.	О.М. Литвинова <b>МК</b>	Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград Учитель, 2007г	1
29.	Т.Г. Каропова	Формирование ЗОЖ у дошкольников. Волгоград Учитель, 2011г	1
30.	Л.И. Пензулаева <b>МК</b>	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Старшая группа М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009г	1 1
31.	Л.И. Пензулаева <b>МК</b>	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009г	1
32.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010г	1
33.	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина	Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС - ДАНС» С п Б, 2007г	1
34.	И.М. Новикова	Формирование представлений о ЗОЖ у	1

		дошкольников. 5- 7 лет. М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009г	
35.	К.К. Утробина	Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. М: ГНОМ, 2006г.	1
36.	Г.П. Болонов Н.В. Болонова	Сценарии спортивно – театрализованных праздников. М: «Школьная пресса», 2005г.	1
37.	С.О. Филипова	Физическая культура в семье, ДОУ. М: «Школьная пресса», 2005г.	1
38.	Е.Н. Вареник С.Г. Кудрявцева	Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. М: Творческий Центр СФЕРА, 2008г.	1
39.	Н.А. Кнушевицкая	Здравствуй, зимняя Олимпиада. С п Б, 2013г.	1
40.	В.И. Коновалова	Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. М: Творческий Центр СФЕРА, 2006г.	1
41.	Е.И. Подольская	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М: Скрипторий, 2009г.	1
42.	С.С. Прищепа <b>МК</b>	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М: Творческий Центр СФЕРА, 2009г	1
43.	Т.А. Тарасова <b>МК</b>	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М: Творческий Центр СФЕРА, 2005г.	1
44.	В.А. Деркунская	Диагностика культуры здоровья дошкольников. М: Педагогическое общество России, 2005г.	1
45.	И.Г. Хацкевич <b>МК</b>	Организация совместной работы ДОУ и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей. Армавир, 2014г.	1
46.	Т.А. Шорыгина <b>МК</b>	Беседы о здоровье. Творческий Центр СФЕРА, 2005г.	1
47.	В.В. Гаврилова	Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет. Волгоград, «Учитель», 2014г	1

48.	Е.А. Алябьева	Знакомим детей с человеческим организмом. М: «ТЦ СФЕРА»,2015г	1
49.	Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина <b>МК</b>	Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада.С п Б, «Детство – ПРЕСС»,2014г.	1
50.	Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина	«СА – ФИ – ДАНСЕ», Танцевально – игровая гимнастика для детей. С-П – ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2016	1
51.	Т. Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду  М: «ТЦ СФЕРА, 2016г.	1
52.	Е. А.Бабенкова, О.М.Федоровская	Игры, которые лечат, 3 – 5 лет. М: ТЦ СФЕРА, 2013г.	1
53.	А. Сметанкин <b>МК</b>	«Дыхание по Сметанкину» СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007	1
54	Д.Б. Юматова <b>МК</b>	Культура здоровья дошкольника цикл игр путешествий. – СПб.: ОО «Детство – пресс», 2017	1
55.	А.А. Чеменева А.Ф. Мельникова В.С Волкова	Парциальная программа «Рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста. «Веселый рюкзачок» М.: ООО «Русское слово - учебник» , 2017	1
56.	С.С. Прищепа Т.С. Шатверян	Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2013	1
57.	Е.В. Сулим	Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет. – 2 – е изд. – М: ТЦ Сфера, 2018	1
58	Е.В. Сулим	Занятия физкультурой. Игровой стрейчинг для дошкольников. – 3-е изд.,дополн. И спр. – М: ТЦ Сфера, 2018	1
59.	Е.Б. Болсунова	«Сказочная гимнастика с элементами детской йоги» , 3 – 4 года. М.: Вако, 2018г.	1

60.	Е.В. Сулим	Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет.– М: ТЦ Сфера, 2017	1
61	Л. Паджалунга	Играем в йогу. – Манн, Иванов и Фербер, 2017	1
<b>CD - ДИСКИ</b>			
Физическое развитие детей 2 – 7 лет. Волгоград «Учитель», 2015г.			1
Утренняя гимнастика в ДОУ. Волгоград «Учитель», 2015г.			1
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа», 5-6 лет. МОЗАКИКА – СИНТЕЗ, 2014 г.			1
Математика в движении. Волгоград «Учитель», 2015г.			1
Мониторинг физического развития детей (диагностический инструментарий 1 – 6 лет). Волгоград «Учитель», 2015г.			1
Физическая культура в ДОУ			1
«Физическое развитие детей 2 – 7 лет»			1
«Утренняя гимнастика в ДОУ»			1
<b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ</b>			
	Е.А. Сочеванова	Летние виды спорта и спортивные дисциплины. Часть 1.	1
	Е.А. Сочеванова	Летние виды спорта и спортивные дисциплины. Часть 2.	1
	Е.А. Сочеванова	Зимние виды спорта и спортивные дисциплины.	1