

Структурное подразделение детский сад «Солнышко» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы с.Малая Малышевка



«Утверждаю»:
Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка
Ялова О.В. Ялова
Приказ № 185-Д от « 26 » августа 2021 года

Принята
на Педагогическом совете:
протокол № 1 от «26» августа 2021 г.

**Программа
дополнительного образования
по физическому развитию «Азбука здоровья»
для детей дошкольного возраста
структурного подразделения детского сада «Солнышко»
ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка
муниципального района Кинельский Самарской области
срок реализации 1 год**

Составил: Черкасова Елена Михайловна,
воспитатель 1 квалификационной категории

2021

Пояснительная записка

Одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Важно научить ребёнка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Новизна программы кружка в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, даёт положительный оздоровительный эффект, создаёт условия для формирования мотивации здоровья, используются различные виды здоровьесберегающих технологий: *технологии сохранения и стимулирования здоровья* (гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения (ежедневно 7-15 мин), закаливание), *технологии обучения здоровому образу жизни* (проблемно-игровые ситуации, самомассаж), *коррекционные технологии* (артикуляционная гимнастика (ежедневно по 3-5 мин.), гимнастика ортопедическая, психогимнастика (1 раз в 2 недели). Практическая значимость состоит в возможности использования материалов программы в любой группе детского сада с адаптацией возраста детей.

Работа кружка проводится в режимных моментах в течение дня и рассчитана на детей 4-6 лет.

Целью кружка является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать понятие о том, что каждый человек сам должен позаботиться о себе и о своём здоровье;
- обучать детей уходу за своим телом;
- создавать условия для ежедневных физических упражнений;
- через игровую мотивацию, способствовать проявлению интереса к познанию своего организма;
- воспитывать доброжелательность и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения;
- побуждать детей к овладению гигиеническими умениями и навыками.

Ожидаемый результат:

- Дети будут знать важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- овладеют навыками соблюдения правил личной гигиены;
- закрепят правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Кизеологические упражнения

Цель:

- Развитие межполушарной специализации
- Синхронизация работы полушарий
- Развитие общей и мелкой моторики
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления
- Развитие речи
- Формирование произвольности
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

Упражнения проводятся в начале учебного дня, как утренняя гимнастика и на всех занятиях без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз.

«Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



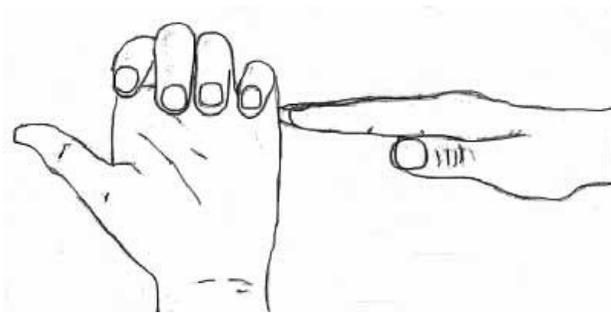
Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

«Лезгинка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



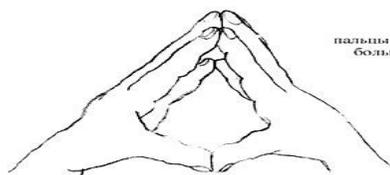
«Дом-ёжик-замок»

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

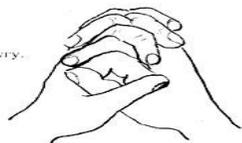


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



«Зайчик-колечко-цепочка»

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Прыгнул зайчык с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое –

Блестит, словно золотое.

Колечко

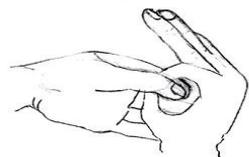
Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Зайчик.

Колечко
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Цепочка

Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

«Зайчик-коза-вилка»

Зайчик

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Зайка серый скачет ловко.

В лапке у него морковка.

Коза

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.

Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

«Флажок-рыбка-лодочка»

Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

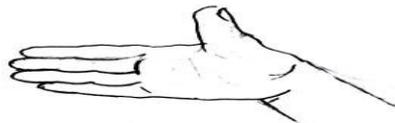
Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

Лодочка

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



Флажок
Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка
Пальцы вытянуты и прижаты друг другу.
Указательный палец опирается на большой палец.



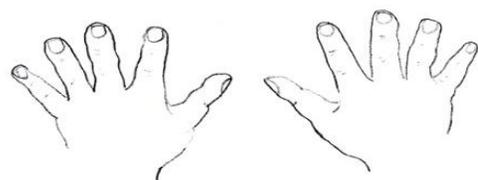
Лодочка.
Обе ладони поставлены на ребро и соединены
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

«Фонарики»

«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.

«Фонарик погас – фонарик зажётся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить.

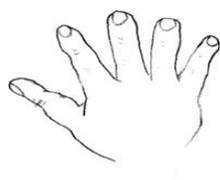
Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажётся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

«Солнышко – заборчик -камешки»

Солнышко

Руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Заборчик

Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.

Камешки

Руки сжаты в кулаки.

«Внимание»

*Чтоб внимательными быть –
нужно на ладонь давить.*

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

«Поворот»

*Голову ты поверни, за спиной что?
Посмотри.*

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

Бодрящая гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Проводится с музыкальным сопровождением.

«В гостях у солнышка» *(с использованием снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

(В кровати) К нам сегодня в гости заглянуло солнышко. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на щеках, на ротике, на подбородке.

Поглаживайте аккуратно, чтобы зайчик не испугался. Теперь погладьте его по голове, шее, животу, рукам, ногам.

Вставайте, сейчас мы поиграем с солнечным зайчиком.

(Возле кровати) 1 **«Улыбнись солнышку»**. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое выполнить другой ногой и рукой. (3 раза, темп умеренный)

2 **«Играем с солнечными лучиками»**. И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (6 раз, темп быстрый)

3 **«Отдыхаем на солнышке».** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. . Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону, темп умеренный)

А теперь поиграем в игру «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают на месте, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится 2 раза. Дети прощаются с солнышком.

«Разноцветные шары» (комплекс с воздушными шарами с элементами дыхательной гимнастики)

Во время тихого часа разложить воздушные шары на кроватках, на полу.

Посмотрите-ка, ребята,

Чудо дивное случилось.

Сколько шариков воздушных

В спальне нашей появилось!

Ребята, давайте поиграем с шариками.

Дети встают с кровати, каждый ребенок получает воздушный шарик. Дети встают в рассыпную.

1 **Упражнение «Разноцветные шары»** И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, шарик в опущенных руках (обхватив шарик с обеих сторон). Руки с шариком вверх. Вернуться в исходное положение (5 раз, темп умеренный)

2 **Упражнение «Покажи шарик другу»** И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с шариком перед грудью. Повернуть туловище в одну сторону. Вернуться в и. п.

Повернуть туловище в другую сторону. Вернуться в и. п. (по 2 раза в каждую сторону, темп медленный)

3 **Упражнение «Поиграем с шариком»** И. п. - сидя на полу, ноги врозь, шарик в опущенных руках. Наклон к правой ноге. Достать шариком до носков ног. Вернуться в и. п. Наклон к левой ноге. Вернуться в и. п. (по 2 раза к каждой ноге, темп умеренный).

Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»

Исходная позиция: стоя, шарик в согнутых перед грудью руках, ноги вместе. Подуть на шарик. На счет 1 — вдох. На счет 1,2 — выдох. Повторить 4 раза. Ходьба в рассыпную с шариками в руках в медленном темпе (20 секунд).

А каких шары цветов?

Кто ответить мне готов?

Дети останавливаются и называют цвета воздушных шариков

Вы, ребята, не зевайте,

С шарами весело играйте.

Играет веселая музыка. Дети подбрасывают воздушные шары, подпрыгивают и стараются их поймать.

Давайте соберем шарики и развесим в нашей группе. Пусть они нас радуют. Улыбнитесь шарикам.

«Играем в прятки» (с элементами дыхательной гимнастики)

(В кроватях) Просыпайтесь поскорей,

Улыбайтесь веселей,

Поиграем от души —

Игры наши хороши.

Я предлагаю вам поиграть в игру «Прятки». А кто еще не проснулся, тот увидев, чем мы занимаемся, обязательно проснется, улыбнется и станет играть с нами. Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.

В прятки пальцы рук играли

И головки убирали. Вот так, вот так,

Свои головки убирали. (Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.)

В прятки пальцы ног играли

И головки убирали. Вот так, вот так,

Свои головки убирали. (Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах.)

В прятки руки заиграли

Помахали, помахали.

Вот так, вот так, И под спинку их убрали. (Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку.)

В прятки локти заиграли

Заиграли, заиграли.

Вот так, вот так, И нисколько не устали. (И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки за голову. Сведение

и разведение локтей перед собой.)

В прятки язычок играл

Из-за зубок выбегал.

Вот так, вот так,

Вновь за зубки убежал. (Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперед и втягивать его назад.

Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.)

Нос в стороне не устоял.

Сильно-сильно задышал.

Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал. (Через нос с шумом набирать воздух, задерживая дыхание на 1—2 секунды. С шумом выдыхать воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинен.)

1 (У кроватей) **Упражнение «Вырастем большими»**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох.

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х». (4 -5 раз)

Веселый зоопарк *(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

(В постели) Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1 **«Звери проснулись»** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз (темп медленный).

2 **«Хитрая лисичка»** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

3 **«Приветствие волчат»** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. (5 раз, темп умеренный).

4 **«Филин»** И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф» (4 раза, темп медленный).

5 «**Ловкие зайчата**». И. п. — лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. (5 раз, темп умеренный).

6 «**Рычание медвежат**». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроватей, одевайтесь.

Растем здоровыми (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

(Возле кровати) Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

1 «**Дорожка здоровья**». Ходьба по ребристой поверхности;

- ходьба «змейкой» между кеглями;
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
- ходьба по гимнастическим палкам;
- ходьба по коврикам с шипами.

2 **Дыхательные упражнения**. Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа. (2 раза). Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с). Энергично произносить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с). Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10 с). Несколько раз зевнуть и потянуться. (*Дети одеваются и готовятся к полднику.*)

Любимые игрушки (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики) (В постели)

Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина.

Воспитатель. Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь?

У каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки.

1 **«Кукла»**. И. п. — лежача на спине.

Любим мы играть и даже
Кукол вам сейчас покажем
Ровно улеглись в постели
И направо посмотрели,
Тут же глубоко вздохнули
И головки повернули.

Дети поворачивают голову направо — вдох.

А теперь мы выдыхаем,
Смотрим вверх и отдыхаем,
Дышим ровно, не спешим,
То же влево повторим

Выдох, возвращаются в и. п. Поворачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох. Повторить три раза; темп умеренный

2 **Буратино»** И.п. — лежача на спине, руки вдоль туловища. 1 — одновременно поднять руки и ноги. 2 — вернуться и и. п. Дыхание произвольное. (4 раза, темп умеренный).

3 **«Заводная машина»** И. п. — лежача на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. (3 раза, темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.)

4 **«Забавная обезьянка»**. И.п. — лежача на животе. 1 — поворот на спину. 2 — вернуться в и. п. (5 раз, темп умеренный).

5 **«Надуем воздушный шарик»** И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Указаны учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с.

6 **Дыхательное упражнение**. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем).

Воспитатель. А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.

Забавная зарядка (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Дети встают с кровати. Негромко звучит запись песни «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского.)

Ну, давайте поиграем — Вот арена цирковая. Мы шагаем по порядку На забавную зарядку.	<i>Дети встают в круг. Идут друг за другом.</i>
Красный нос, костюм в заплатках — Это клоун встал на пятки. Мы ему покажем дружно, Как ходить на пятках нужно.	<i>Идут на пятках.</i>
А за клоуном - болонка Успевает тявкать звонко, Танцевать забавно очень. Вместе встанем на носочки.	<i>Идут на носках.</i>
Вот гимнасты на арене, Высоко подняв колени, В такт под музыку шагают, Лентами в руках играют.	<i>Идут, высоко поднимая колени</i>
Тоже мы умеем так, Перешли на быстрый шаг.	<i>Идут обычным шагом.</i>
А теперь аттракцион — На арену вышел слон. Через тумбы он шагал	<i>Идут, перешагивая воображаемые препятствия.</i>

<p>Хобот высоко держал. Мы движенья повторяем — Кубики переступаем.</p>	
<p>Дрессированной лошадке Скучно просто цокать шагом. Пони скачет быстро слишком — Мы за ней бежим вприпрыжку.</p>	<p><i>Бегут друг за другом.</i></p>
<p>Превратился детский сад В целый цирковой парад. Медленно идем по кругу, Улыбаемся друг другу. Завершаем представленье.</p>	<p><i>Идут друг за другом.</i></p>
<p>Мы в хорошем настроенье!</p>	<p><i>Встают в круг.</i></p>

2 «Самолет». И. п. — стойка ноги врозь.

<p>Руки в стороны, — в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед. Левое крыло вперед. Раз, два, три четыре, Полетел наш самолет.</p>	<p><i>Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Поворот вправо. Вернуться в и. п.</i></p>
--	--

Упражнение выполнить еще раз с поворотом влево. Повторить, два раза; темп умеренный.

3 **Мельница**».И. п. — стойка ноги врозь, наклонившись вперед руки в стороны.

Наклоняемся вперед,
Руки в стороны.
Ветер дует, помогает,
Нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре –
Завертелась, закружилась.

Правой рукой коснуться пола, левая — назад в сторону. Смена положения рук.

Повторить четыре раза; темп быстрый.

4 **«Стойкий оловянный солдатик»** .И. п. — основная стойка.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Левую ногу подними,
Да смотри не упади.

Поднять левую ногу, согнутую в колене. Постоять в таком положении.

А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Поднять правую ногу, согнутую в колене. Постоять в таком положении. Вернуться в и. п.

Повторить два раза; темп умеренный.

5 **«Вырастем большие»**.И. п. — основная стойка.

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,

Потянуться на носках с подниманием рук вверх.

Три, четыре — руки вниз.

Вернуться в и. п.

Повторить пять раз; темп умеренный.

Поиграем с носиком *(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)*

Если нас, ребята, спросят,
Для чего же нужен носик,
Что мы будем отвечать?
Помогает нам дышать,
Аромат цветов вдыхать,
Фруктов, супа, булок сдобных
Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно
На носу очки держать.
Если вы еще в кроватках,
Есть для носиков зарядка.

Давайте поиграем с носиком.

1 **«Найди свой носик»**. И.п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

2 **«Носик дышит»**. Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

3 **«Носик тренируется»**. Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.

4 **«Носик радуется»**. Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.

5 **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.

6 **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

(Дети встают. Проводятся дыхательные упражнения.)

«Паровозик». Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

«Петух». И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.

«Каша кипит». И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.

«Шагом марш!» Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Используемая литература:

1. Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2008
2. М. И. Чистякова. Психогимнастика \ Под редакцией М. И. Буянов 2-е издание. – М.: «Просвещение» «Владос», 1995
3. Интернет- ресурс: <https://kidteam.ru/kineziologicheskie-uprazhneniya-dlya-doshkolnikov>.
4. Н.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. –М., 2002
- 5.Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика для дошкольников. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017