



Утверждаю:  
Заведующий  
ДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарка»  
Бикчурина С.Н.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение комбинированного вида «детский сад «Сказка»  
города Игарка»

Программа дополнительного образования

Кружок «ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА»  
для детей 6-7 лет  
подготовительной к школе группы  
2016-2017 учебный год

Составитель программы:

Терентиенко Ирина Николаевна  
воспитатель ДОУ Детский сад «СКАЗКА» г. Игарка»

г. Игарка  
2016 г.

## Содержание

### Содержание:

I. Целевой раздел.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Актуальность.....	2
1.3 Новизна.....	3
1.4 Цели и задачи .....	3
1.5 Педагогические принципы.....	4
1.6 Ожидаемые результаты.....	4
1.7 Формы проведения итогов реализации программы .....	4
1.8 Педагогическая диагностика.....	4
II. Содержательный раздел.....	5
2.1 Учебно-тематический план.....	5
2.2 Краткое описание направления работы .....	7
III. Организационный раздел.....	7
3.1 Организация образовательной деятельности.....	7
3.2 Методы и формы работы .....	8
3.3 Структура занятий.....	11
3.4 Техническое оснащение и дидактический материал .....	12
3.5 Список используемой литературы.....	12
Приложение.....	13

## **I. Целевой раздел**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

В нашем ДОУ у детей старшего дошкольного возраста не редкость проблемы с осанкой и отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В связи с этим профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки является важным элементом воспитательного процесса. Именно в детском саду закладывается фундамент здоровья, формируются некоторые важные черты личности.

Программа «Веселая гимнастика» разработана на основе нормативных документов РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей **СанПин 2.4.4.3172-14**
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций **СанПиН 2.4.1.3049-13**

### **1. 2. Актуальность**

В условиях Крайнего Севера, особенно в зимнее время, двигательная активность дошкольников снижена. Обучать детей движениям не только нужно, но и необходимо. В процессе обучения движениям идет укрепление здоровья ребенка, совершенствование организма средствами физической культуры. В детском саду особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

Использование корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности детей в дошкольном учреждении, направленной на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии:

- дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;
- психогимнастика по методике М.Чистяковой
- игровой самомассаж, массаж биологически активных зон по А.А. Уманской и К. Динейки;
- гимнастика для глаз;
- ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп);
- плавание в сухом бассейне;
- упражнения на мячах прыгунах (хопах) с рожками;
- упражнения на дисках здоровья;
- игры малой подвижности;
- релаксационная гимнастика, беседы о здоровье.

Большое значение в программе уделяется индивидуальному подходу. В процессе работы учитываются физические и психические особенности каждого ребёнка.

### **1. 3. Новизна**

Разработана система работы с дошкольниками в рамках дополнительного образования в ДООУ «Сказка» для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств, что является залогом физического здоровья, социального и психологического благополучия детей.

### **1. 4. Цель и задачи**

**Цель:** укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

#### **Задачи**

#### **Оздоровительные:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков; осуществление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### **Образовательные:**

- Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развитие координации движений и ориентировки в пространстве;

- Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

## **1.5. Педагогические принципы**

**Принцип систематичности.** Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

**Принцип постепенности.** Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.

**Принцип доступности.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**Принцип наглядности.** Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

**Принцип сознательности и активности.** Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## **1.6 Ожидаемые результаты**

По итогу реализации Программы у детей планируются следующие результаты:

- Повышение уровня психофизического развития.
- Развитие двигательных функций, имеющихся.
- Снижение заболеваемости.
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

## **1.7. Формы проведения итогов реализации программы**

Участие в спортивные мероприятия ДООУ, эстафеты, фотовыставка.

## **1.8. Педагогическая диагностика**

Для организации педагогической диагностики детей в ходе реализации программы «Веселая гимнастика» используется диагностический инструментарий Ю.А. Афонькиной «Мониторинг качества освоения

основной общеобразовательной программы дошкольного образования» по направлению «Развитие интегративного качества «Физически развитый».

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Задачи	Кол-во часов	Сроки
1	Комплекс №1 Вводное занятие	Познакомить детей с понятием «здоровый человек», «корректирующая гимнастика»; формировать навыки правильной осанки	1	Ноябрь
2	Комплекс №2 «Моя стройная спина!»	Учить детей сохранять правильную осанку	2	Ноябрь
3	Комплекс №3 «Стойкий оловянный солдатик»	Закрепить навыки правильной осанки, развитие умения сохранять равновесие	1	Ноябрь
4	Комплекс №4 «Великан»	Укреплять мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса»	2	Декабрь
5	Комплекс №5 «Я силач!»	Укрепление мышц рук и плечевого пояса, работа которых связана с движением грудной клетки и легких	2	Декабрь
6	Комплекс №6 «Футболисты»	Укрепление мышц спины, икроножных мышц и свода стопы	1	Январь
7	Комплекс №7 «Большой и маленький животик»	Упражнения для разных групп мышц: Укрепление мышц спины, живота и ног.	1	Январь
8	Комплекс №8 «Потягивание»	Закрепить упражнения на укрепление разных групп мышц, комбинирование упражнений.	1	Январь
9	Комплекс №9 «Воздушный шарик»	Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; улучшение функции дыхания; закрепить навыки сохранения	2	Февраль

		равновесия.		
10	Комплекс №10 «Мы жонглёры»	Научить выполнять упражнения с гимнастической палкой; укрепление мышц туловища; укрепление мышц рук и плечевого пояса; развитие двигательных качеств	1	Февраль
11	Комплекс №11 «Городки»	Закрепить упражнения с гимнастической палкой; укрепление мышц туловища; укрепление мышц рук и плечевого пояса; развитие двигательных качеств	1	Февраль
12	Комплекс №12 «Мой веселый звонкий мяч!»	Упражнения с мячом укрепление мышц туловища; укрепление мышц рук и плечевого пояса; развитие двигательных качеств	2	Март
13	Комплекс №13 «Скалолазы»	Упражнения для коррекции свода стопы; общеукрепляющие упражнения на турниках	2	Апрель
14	Комплекс №14 «Прыг, скок!»	Упражнения с короткой скакалкой – развитие и закрепление упражнений на выносливость, координацию движений	2	Апрель
15	Комплекс №15 «В здоровом теле, здоровый дух!»	Закрепление основных общеукрепляющих упражнений.	2	Май

### ПЛАН работы кружка «Веселая гимнастика»

Темы занятий, мероприятий	Всего часов	XI	XII	I	II	III	IV	V

Комплекс №1 «Вводное занятие»	1	1						
Комплекс №2	2	2						
Комплекс №3	1	1						
Комплекс №4	2		2					
Комплекс №5	2		2					
Комплекс №6	1			1				
Комплекс №7	1			1				
Комплекс №8	1			1				
Комплекс №9	2				2			
Комплекс №10	1				1			
Комплекс №11	1				1			
Комплекс №12	2					2		
Комплекс №13	2						2	
Комплекс №14	2						2	
Комплекс №15	2							2
<b>Итого в месяц</b>		4	4	3	4	2	4	2
<b>Итого в год</b>	23							

## 2.2. Краткое описание направления работы

Старшие дошкольники имеют значительный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. В ходьбе дети 5-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количества повторений), но и за счет повышения требований к качеству выполняемых движений.

## II. Организационный раздел

### 3.1 Организация образовательной деятельности



Основной **формой** реализации Программы является кружок.

**Кружок** — объединение группы лиц с общими интересами для постоянных совместных занятий, решения предметно-практических задач, направленных на формирование знаний, умений и навыков по конкретному профилю деятельности.

При организации кружка учитывались:

- интересы детей и их родителей;
- добровольность выбора детьми;
- возрастные особенности детей;
- решение воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- ведущий вид деятельности, и выстраивание на его основе содержания дополнительного образования;
- создание комфортной обстановки, способствующей развитию свободной творческой личности;
- нормы нагрузки на ребенка.

Участники образовательной деятельности: дети подготовительной к школе группы 6-7 лет (10 человек).

Продолжительность реализации программы – 1 учебный год с сентября по май включительно.

Занятия согласно требованиям СанПин в подготовительной к школе группе проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.

Режим образовательной деятельности гибкий, зависит от индивидуальной работоспособности конкретного ребенка. Каждый ребенок работает на своем уровне сложности, начинает работу с того места, где закончил. Гибкая форма организации детского труда в образовательной деятельности позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, желания, состояние здоровья, уровень овладения навыками.

Занятия включены в вариативную часть учебного плана ДОУ. Все занятия проводятся с соблюдением правил техники безопасности.

Тема занятий, методы и приемы решения задач, выбор практического материала корректируются, варьируются в зависимости от способностей детей, их интересов и желаний, комплексно-тематического планирования.

### **3.2. Методы и формы работы**

#### **Методы:**

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пение песен при выполнении движений.)

Наглядные – показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

### **Формы работы:**

**Беседы о здоровье** – это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

- повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека;
- вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни.

**Корректирующие упражнения** – это такие упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов.

#### **Задачи:**

- укрепление всех мышечных групп;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений, ориентировки в пространстве;
- коррекция интеллектуальных функций (речи, внимания, восприятия);
- воспитание гармоничного физического развития детей.

**Дорожки здоровья** – представляет собой массажный коврик с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Коврики и элементы на них красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья в детском саду.

#### **Задачи:**

- развитие координации движений, равновесия;
- осуществление профилактики плоскостопия.

**Сухой бассейн** - это своего рода «емкость» с мягкими толстыми стенками, заполненная цветными яркими пластиковыми шариками, полыми внутри и твердыми при небольшом нажатии.

#### **Задачи:**

- развивать все группы мышц тела;
- способствовать расслаблению, снятию напряжения, стресса;
- оказывать положительное влияние на весь организм;
- снимает психическое напряжение и поднимает настроение;

**Тренажер диск здоровья** – представляет собой предельно простое устройство, оно поможет сформировать правильную осанку и развить координацию движений.

#### **Задачи:**

- оказывает общеукрепляющее действие на мышцы и суставы;

- тренирует вестибулярный аппарат;
- улучшает кровообращение органов малого таза;
- снимает психическое напряжение и поднимает настроение;
- формирует правильную осанку.

**Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

**Задачи:**

- воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- способствовать снижению утомления и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

**Дыхательные упражнения** – комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

**Задачи:**

- способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;
- содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания;
- способствовать повышению иммунитета.

**Гимнастика для глаз** – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

**Задачи:**

- улучшать кровоснабжение глазных яблок;
- нормализовать тонус глазодвигательных мышц;
- способствует быстрому снятию зрительного утомления.

**Пальчиковая гимнастика** – это инсценировка, каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

**Задачи:**

- способствует развитию речи, творческого мышления;
- активизировать моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

**Психогимнастика** - специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как её познавательной, так и эмоциональной и личностной сферы).

**Задачи:**

- преодоление барьеров в общении;
- развитие лучшего понимания себя и других;
- снятие психического напряжения.
- коррекция эмоционально - волевой сферы.

**Игры малой подвижности** – это детские игры, в которых игроки не двигаются вообще или двигаются крайне мало.

**Задачи:**

- развивать внимание, речь, ориентировку в пространстве;
- оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.

**Релаксационная гимнастика** – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

**Задача:**

- способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

### **3.3. Структура занятий**

Каждый комплекс упражнений проводится в игровой форме. Комплексы состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

#### **I. Вводная часть (5-7 минут).**

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы и бега, укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

#### **II. Основная часть (15-20 минут).**

В этой части используются корригирующие упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов, оказывают физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитывают физические качества детей.

Также в основную часть включены ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп), плавание в сухом бассейне, упражнения на дисках здоровья; пальчиковая гимнастика, психогимнастика, игровой самомассаж, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения (способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер).

#### **III. Заключительная часть (3-5 минут).**

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Проводятся игры малой подвижности; выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме.

### **3.4. Техническое оснащение и дидактический материал**

**Техническое оснащение:** оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, диски здоровья, музыкальное сопровождение.

**Дидактический материал:** картотеки физ. минуток, профилактических гимнастик (дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, гимнастика для глаз).

### **3.5. Список используемой литературы**

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128с.

2. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143с.

3. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / Е.С. Анищенкова. – М.: АСТ: Астрель. 2006. – 60с.

4. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.

5. «Влияние гимнастики Стрельниковой А.Н. на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста» (выпускная квалификационная работа) Белова А.Л. Специальность 050704 «Дошкольное образование» Научный руководитель: Гренке С.И. Мурманск, 2008

6. Усаков В.И. Первые шаги к совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей, Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.

## Комплексы релаксации

(Минуты релаксации могут сопровождаться речью педагога)

### Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Вначале произносятся слова: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!»

И. п.: встать прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони вместе перед собой. С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставив правую ногу на месте, а левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Встать на колени, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврик, руки под подбородок, с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице; руки в стороны. Задержать дыхание, затем с вдохом выгнуть спину вверх, пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С вдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. С вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. С вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

Повторить комплекс 2-3 раза.

### Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

### Релаксационные настрои

#### «Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело

становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

#### **«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### **«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### **«Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по

животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

#### **«Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

#### **«Шишки»**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

#### **«Холодно – жарко»**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились,...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

#### **«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

#### **«Драгоценность»**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать,... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

#### **«Игра с песком»**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

#### **«Муравей»**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги



напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

#### **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица «Улыбка»**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите, и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

#### **«Солнечный зайчик»**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

#### **«Пчелка»**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

#### **«Бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

#### **«Качели»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

## СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «СУХОГО» БАССЕЙНА

### Рекомендации по использованию «сухого» бассейна

1. Использование отдельных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня (на усмотрение воспитателя группы).

2. Использование отдельных упражнений как часть индивидуального коррекционного занятия (на усмотрение специалистов детского сада).

Все занятия проводятся под непосредственным руководством, наблюдением педагога.

Каждое упражнение предполагает повторение от 3 до 5 раз.

Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарика в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов, тебе игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

#### Рекомендации по проведению занятий

- Занятие должно проводиться в игровой форме.
- Занятие проводится в благоприятной эмоциональной обстановке, вызывает интерес.
- Занятия следует применять, учитывая возможности ребенка.
- Необходимо поощрять удовлетворение, которое получает ребенок от занятия.
- Общая продолжительность занятия – 15-20 мин.
- Частота занятий – 1 раз в неделю.
- Занятия проводятся индивидуально.
- Форма одежды – майка и трусы.

#### *Этапы занятия*

I - Вводная часть

Цель. Создание игровой ситуации.

II, III – Основная часть.

Цели.

II – Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

III – Массаж всего тела, развитие общей подвижности.

IV – Заключительная часть.

Цель. Мышечная релаксация, позитивный настрой.

#### Комплекс упражнений «На озере»

#### I ч. Вводная часть

- Мы с тобой пришли на озеро. Будем купаться, отдыхать. Вода в озере теплая, ласковая. Тебе хорошо и приятно. Но прежде чем плавать, я предлагаю тебе поиграть с водой.

### **II ч. «Игра с водой»**

**Цель.** Массаж и укрепление мышц верхних конечностей.

#### **Упражнение № 1 «Разноцветные круги»**

И. п. ребенок стоит на коленях перед бассейном.

- Опустит в «воду» правую руку и «нарисует» большие разноцветные круги (вращательные движения правой руки). То же самое сделает и левой рукой (3-4 раза).

#### **Упражнение № 2 «Солнышко»**

- Опустит в «воду» обе руки и обеими «нарисует» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно 3-4 раза).

#### **Упражнение № 3 «Радуга»**

- В «воде» у тебя обе руки и ты стараешься «нарисовать» радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно 3-4 раза).

### **III ч. «Пловец»**

**Цель** способствовать массажу всего тела и развитию общей подвижности

И. п.: лежа на животе

#### **Упражнение № 1**

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся движения руками по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз)

#### **Упражнение № 2**

Руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Производятся движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).

#### **Упражнение № 3**

Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся синхронные упражнения ногами и руками по типу плавания (4-5 раз).

### **IV ч. «Отдых»**

**Цель.** Чередовать напряжение с расслаблением, регуляция дыхания, способствовать снижению психоэмоционального напряжения.

И. п.: лежа на спине

- Представь себе, что ты лежишь на самом берегу озера в воде. Вода теплая, ласковая. Вокруг спокойно и тихо. Тебе хорошо и приятно. Закрой глаза, слушая мой голос.

#### **Упражнение № 1**

- Прислушайся к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохни и выдохни (2-3 раза).

#### **Упражнение № 2**

- Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабься, отдохни - тело твое стало легким как перышко (2-3 раза).

### ***Упражнение № 3***

- Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...

Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...

Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...

Мне легко и приятно ...

Мне дышится легко и спокойно ...

Я отдыхаю..., я набираюсь сил ..."

Свежесть и бодрость входят в меня ...

Я легкий, как шарик...

Я добрый и приветливый со всеми ...

Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!

Можно подниматься, занятие закончено.