

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 60»

Принято педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 60»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 60»
Прокопьева С. В.
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Бэби - Гум»
Уровень - базовый
возраст обучающихся 2-3 года
срок реализации 1 год

Автор - составитель
Митрошкина Оксана Юрьевна,
инструктор по ФК
высшей категории

Пояснительная записка

С каждым годом увеличивается количество детей с отклонениями в состоянии здоровья. Болезни органов дыхания (острые респираторные заболевания, бронхиальная астма, пневмония, бронхиты) занимают одно из ведущих мест детской заболеваемости.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать, у него возникает одышка из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя);
- среднее, или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма так же слегка поднимается);
- верхнее, или ключичное (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких, и немного – их средняя часть);
- смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – помимо дыхательного используется дополнительный объем и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно подходить к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

Известно, что малыши часто простужаются, когда дышат ртом. Увлеченные игрой, дети не замечают, как в их разгоряченный организм проникает коварный холод, следствием чего являются бесконечные простуды, насморк, кашель и чихание. Дыхательная гимнастика является одним из средств профилактики детских ОРЗ и инфекционных заболеваний.

Кроме того, комплексы упражнений эффективны и полезны детям, перенесшим воспаление легких, — так их организм быстрее восстановится. Умение дышать спокойно и размеренно пригодится малышу и в повседневной жизни. Благодаря основательному глубокому дыханию размер легких ребенка увеличивается, а это значит, что он сможет проявить достаточную выносливость при плавании, беге или во время пешего похода в горы.

Дыхательная система оказывает существенное влияние на развитие речи и формирование навыков чистого произношения. Помимо речевого аппарата, дыхательные упражнения создают

благоприятную почву для развития нервной системы. Глубокие медленные вдохи и выдохи способствуют успокоению, расслаблению, снятию напряжения, помогают ребенку справиться с волнением и раздражением. Недаром древние восточные мудрецы говорили, что, управляя дыханием, мы управляем собой. Дыхательная гимнастика для детей способствует формированию у ребенка таких качеств, как терпеливость и усидчивость.

Таким образом, работа над дыханием тесно связана с процессом детского воспитания. Регулярно выполняя комплекс дыхательных упражнений, малыш будет развиваться гармонично и в психическом, и в физиологическом отношении.

Данная программа по профилактике заболеваний органов дыхания поможет нам в оздоровлении и укреплении функциональных систем организма у детей дошкольного возраста.

Известны многочисленные медикаментозные и немедикаментозные методы первичной и вторичной профилактики заболеваний органов дыхания у детей. Медикаментозные методы включают назначение с профилактической целью иммуномодуляторов, бактериальных и вирусных вакцин, витаминов, гомеопатических препаратов. Использование препаратов данных групп у детей может быть ограничено возрастом, наличием противопоказаний, риском развития аллергических реакций, финансовыми возможностями. Немедикаментозные методы являются существенным дополнением, а иногда и альтернативой использования лекарственных препаратов. Среди способов немедикаментозной профилактики респираторных заболеваний широкое распространение получили физиотерапевтические методы (массаж, лечебная физкультура, закаливание и другие). Одним из методов немедикаментозной профилактики болезней органов дыхания является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – способ профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, в основе которого лежит одна из основных функций, присущих всему живому, - функция движения. Дыхательные упражнения стимулируют правильное развитие дыхательных мышц, нормализует их тонус, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы, вызывают положительные эмоции.

Программа «Бэби-Гум» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» [19];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель программы - укрепление здоровья, профилактика заболеваний органов дыхания у детей дошкольного возраста, активизация и развитие двигательной деятельности детей с применением комплексов лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики с учетом их анатомо-физиологических особенностей и физических возможностей.

Задачи:

1. Укреплять функциональные системы организма.
2. Способствовать профилактике заболеваний органов дыхания у детей раннего возраста.

3. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

4. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

5. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей к физической культуре.

Программа «Бэби-Гум» является модифицированной, использует комплексы упражнений на основе пособия «Лечебная физкультура и дыхательная гимнастика во вторичной профилактике заболеваний органов дыхания у детей». Также включены подвижные и малоподвижные игры, соответствующие ФГОС ДО.

Разработчик медицинской технологии:

ФГУ «Томский научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии».

Утверждено Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №ФС-2006/044 от 10.04.06 г. (действительно до 16.04.2016)

В основу программы включены разработанные комплексы, адаптированные для выполнения детьми раннего возраста, приемлемые для регулярного применения, как в условиях дошкольного учреждения, так и дома, включающие не только дыхательные, но и общеразвивающие, релаксационные упражнения и элементы массажа. Дозировка от 2-7 раз. Преимущество данной программы заключается в комплексном воздействии на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

* эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

* доступность упражнений для детей разного возраста;

* степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

Возраст детей: программа рассчитана на детей раннего возраста (2 -3 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения.

Форма обучения – очная, подгрупповая.

Количество детей в группе: 8 - 10 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 15 мин.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Групповые занятия проводятся в спортивном зале. Занятия включают вводную, основную и заключительную части. Целью вводной части является физическая и эмоциональная подготовка детей к выполнению нагрузки основной части занятия. Вводная часть включает основные виды движения, дыхательные упражнения, задания на перестроения. Основная часть направлена на изучение новых и повторение ранее освоенных упражнений, содержит дыхательные и общеразвивающие упражнения, элементы самомассажа. В заключительной части используются подвижные игры, дыхательные и релаксационные упражнения для восстановления дыхания, отдыха, расслабления.

Комплексы лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики составлены в игровой форме, имеют вербальное сопровождение, что повышает интерес и внимание детей, стимулирует правильное выполнение упражнений. На усвоение детьми каждого комплекса отводится 2 недели, при этом часть ранее освоенных упражнений дается на повторение. Комплексы представлены по мере усложнения в соответствии с последовательностью их освоения, поэтому рекомендуется начинать с первого комплекса.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляет врач. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний, после гигиенического туалета полости носа.

Прогнозируемые результаты программы.

- укрепление функциональных систем организма;
- снижение уровня детской заболеваемости;
- повышение сопротивляемости организма;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни и овладение разнообразными видами двигательной активности;
- профилактика заболеваний органов дыхания у детей раннего возраста.

Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Цель	Содержание	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Учить детей технике дыхательных упражнений в игре, самомассажу, обучать движению по полосе препятствий	Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки» Дыхательное упражнение «Веселая собачка» Ползание на коленях Постукивание ладонями Постукивание стопами Дыхательное упражнение «Чуткий нос» Ползание на четвереньках; катание массажеров Подвижная игра «Осенние листочки» Малоподвижная игра «Мы с мамой в магазин ходили»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки» Дыхательное упражнение «Подуй» Подвижная игра «Лохматый пес» Дыхательное упражнение «Веселая собачка» Пошлепывание, потопывание, растирание стоп и ладоней Массаж ушей Дыхательное упражнение «Чуткий нос» Малоподвижная игра «Воздушные шары»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Ходьба друг за другом, бег Игра «Догони мишка» Потопывания, пошлепывания, потирания ладоней Дыхательное упражнение «Подуй» Самомассаж ушей Движение по полосе препятствий Дыхательное упражнение «Самолет»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)

Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Знакомство с техникой дых. упр., с разнообразными средствами обучения (скамейка гим., массажные мячики, мячи)	Ходьба, бег Дыхательное упражнение «Самолет» Движение по полосе препятствий Дыхательное упражнение «Ау!» Самомассаж ушей, носа Прыжки на двух ногах с продвижением Подвижная игра «Самолеты» Дыхательное упражнение «Подуй»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Активизация и развития двигательной деятельности детей с применением дыхательной гимнастики	Обучать детей выполнению дыхательных упражнений в играх, обучать игре с мячом, совершенствовать умение ползать на четвереньках	Ходьба и бег друг за другом Дыхательное упражнение «Ау!» Хлопанье в ладоши, топанье, растирание ладоней Игра «Зайке холодно сидеть» (массаж ушей, лба, носа) Танцевальные движения, прыжки на двух ногах Подвижная игра «Лягушки» Дыхательное упражнение «Машинки» в ходьбе	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Активизация и развития двигательной деятельности детей с применением дыхательной гимнастики	Обучать детей выполнению дыхательных упражнений в играх, обучать игре с мячом, совершенствовать умение ползать на четвереньках	Ходьба, бег Сжимание - разжимание кистей, повороты туловища, сгибания-разгибания ног Дыхательное упражнение «Машинки» Подвижная игра «Автомобили» Дыхательное упражнение «Часики» Ползание, ходьба с мячом, кружение Дыхательное упражнение «Бом!» Игра с мячом Дыхательное упражнение «Подуй»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Активизация и развития двигательной деятельности детей с применением дыхательной гимнастики	Обучать детей выполнению дыхательных упражнений в играх, обучать игре с мячом, совершенствовать умение ползать на четвереньках	Ходьба, бег Дыхательное упражнение «Часики» Дыхательное упражнение «Самолет» Ходьба «вперевалочку» Ползание на стопах-ладонях Ползание на четвереньках Дыхательное упражнение «Чуткий нос» Перекаты Дыхательное упражнение «Ёжик» Подвижная игра «Собери шарики» Дыхательное упражнение «Подуй»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Активизация и развития двигательной деятельности детей с применением дыхательной гимнастики	Обучать детей выполнению дыхательных упражнений в играх, обучать игре с мячом, совершенствовать умение ползать	Подвижная игра «Автомобили» Дыхательное упражнение «Машинки» Дыхательное упражнение «Ёжик» Произвольное кружение Подвижная игра «Сделай солнышку лучики» Дыхательное упражнение «Подуй»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и

	на четвереньках	Дыхательное упражнение «Веселый животик»		двигательной деятельности (наблюдение)
Формирование познавательных интересов детей к физической культуре	Обучать технике дыхательных упражнений, ходьбе маршевым шагом, «паровозиком», учить ползать на животе, передвигаться сидя	Дыхательное упражнение «Паровозик» Ходьба, сцепившись «паровозиком» Ползание Дыхательное упражнение «Чуткий нос» Дыхательное упражнение «Ёжик» Кружение Дыхательное упражнение «Веселый животик» Дыхательное упражнение «Ау» Подвижная Игра «Догони свой мяч» Самомассаж лица Дыхательное упражнение «Паровозик» Дыхательное упражнение «Вагончики»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Формирование познавательных интересов детей к физической культуре	Обучать технике дыхательных упражнений, ходьбе маршевым шагом, «паровозиком», учить ползать на животе, передвигаться сидя	Ходьба маршевым шагом Ходьба на коленях Передвижение сидя Дыхательное упражнение «Жук» Ползание на животе Самомассаж лица Подвижная игра «Зайке холодно сидеть» Дыхательное упражнение «Пятачок» Игра с ленточками «Снежинки» Дыхательное упражнение «Подуй» на ленточку	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Формирование познавательных интересов детей к физической культуре	Обучать технике дыхательных упражнений, ходьбе маршевым шагом, «паровозиком», учить ползать на животе, передвигаться сидя	Дыхательное упражнение «Пятачок» Дыхательное упражнение «Ёжик» Дыхательное упражнение «Веселый животик» Ходьба маршевым шагом Топанье ногой с одновременными хлопками в ладоши Дыхательное упражнение «Машинки» Подвижная игра «Автомобили» Дыхательное упражнение «Самолет» сидя на скамье Дыхательное упражнение «Вагончики» Ходьба в колонне, сцепившись в «паровозик»	2	оценка двигательной активности детей интенсивности и двигательной деятельности (наблюдение)
Формирование познавательных интересов детей к физической культуре	Обучать технике дыхательных упражнений, ходьбе маршевым	Ходьба и бег друг за другом Дыхательное упражнение «Мычалка» Дыхательное упражнение «Ёжик» Ползание Дыхательное упражнение «Бом»	2	оценка двигательной активности детей

	шагом, «паровозиком», учить ползать на животе, передвигаться сидя	Дыхание одной ноздрей Дыхательное упражнение Подвижная игра с мячом «Прокати в воротца» Дыхательное упражнение «Морзянка»		интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе усвоения двигательного опыта	Обучать технике дыхательных упражнений, учить ходьбе «петушиным» шагом, прыжкам с продвижением, бегать в одном направлении, проходить полосу препятствий	Хлопки, топанье, трение ладонью о ладонь Дыхательное упражнение «Морзянка» Ходьба с маршевым шагом Дыхательное упражнение «Ёжик» Упражнение пальчиковой гимнастики «Колючий ёж» Дыхательное упражнение «Хватя!» Дыхательное упражнение «Веселый животик» Бег в одном направлении Ходьба «петушиным» шагом Подвижная игра «Солнышко и дождик» Дыхательное упражнение «Петушок»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе усвоения двигательного опыта	Обучать технике дыхательных упражнений, учить ходьбе «петушиным» шагом, прыжкам с продвижением, бегать в одном направлении, проходить полосу препятствий	Ходьба Прыжки Дыхательное упражнение «Петушок» Дыхательное упражнение «Змейка» Бег в одном направлении, кружение Дыхательное упражнение «Пятачок» Дыхательное упражнение «Веселый животик» Движение по полосе препятствий Малоподвижная игра «Как живешь?»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе усвоения двигательного опыта	Обучать технике дыхательных упражнений, учить ходьбе «петушиным» шагом, прыжкам с продвижением, бегать в одном направлении, проходить полосу препятствий	Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки» Дыхательное упражнение «Веселый животик» Ходьба маршевым шагом, прыжки с продвижением Дыхательное упражнение «Змейка» Бег в одном направлении, кружение Мимические упражнения «Удивились» (движения плечами) Дыхательное упражнение «Обнимашки» Дыхательное упражнение «Хватя!» Подвижная игра «Зайка серый умывается» (прыжки с продвижением) Дыхательное упражнение «Петушок»	2	оценка двигательной активности детей интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе усвоения	Обучать технике дыхательных упражнений, учить ходьбе «петушиным»	Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки» Дыхательное упражнение «Веселый животик» Дыхание одной ноздрей	2	оценка двигательной активности детей

двигательного опыта	шагом, прыжкам с продвижением, бегать в одном направлении, проходить полосу препятствий	Ходьба маршевым шагом, прыжки с продвижением, прыжки в присед Дыхательное упражнение «Самолет» в беге и кружении Подвижная игра «Самолеты» Дыхательное упражнение «Ау» Ходьба Дыхательное упражнение «Дровосек» Движение плечами вверх-вниз, вперед-назад Полоса препятствий Дыхательное упражнение «Обнимашки»	интенсивность и двигательной деятельности (наблюдение)
---------------------	---	---	--

Приложение №1

Содержание, дозировка	Вербальное сопровождение
<p>Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки» Сжимание-разжимание кулачков (4-6 раз) Ладони вместе, перекрестив пальцы; движения пальцами вверх-вниз – «колючки» (4-6 раз) Постукивание кулаком о кулак (4-6 раз) Махи прямыми руками перед грудью (4-6 раз) Топанье (4-6 раз) Ладони к голове, последовательные движения кистями вперед-назад – «ушки» (4-6 раз)</p>	<p>- Цап-царапки, цап-царапки, - Ёжики-ёжики. - Молоточки-молоточки, - Ножницы-ножницы. - Топотушки-топотушки, - Зайчики-зайчики...</p>
<p>Дыхательное упражнение «Веселая собачка» (5-7 раз) <i>Ползание на коленях</i> Передвижение за счет одновременного выпала двумя руками и подтягивая коленей, с произношением: «Ав!» (4-6 раз) <i>Постукивание ладонями</i> Последовательное постукивание ладонями по полу в и.п. сидя на коленях (4-6 раз) <i>Постукивание стопами</i> Последовательное постукивание стопами по полу в и.п. сидя на полу согнув колени, упираясь руками сзади (4-6 раз)</p>	<p>- А где мои собачки, девочки и мальчики? - Собачки, лапками пошлепаем? - А ещё потопаем?</p>
<p>Дыхательное упражнение «Чуткий нос» (2-3 раза): И. п. - о.с. Вдох прерывистый через нос. Выдох произвольный, продолжительный. <i>Ползание на четвереньках</i> Поиск разбросанных по полу массажеров – «косточек» (30 сек.) <i>Катание массажеров – «косточек»</i> Катание массажеров – «косточек» по полу ладонями и стопами (1 мин.)</p>	<p>- А моя собачка косточку чует. А вы? - Мы по полу поползем – косточку себе найдем</p>
<p>Подвижная игра «Осенние листочки» Мы листочки, мы листочки Мы осенние листочки. Мы на веточке сидели,</p>	<p>Стоя руки подняты вверх, раскачиваемся в стороны; Присесть на корточки; Набрать в рот воздух и долгий выдох;</p>

<p>Ветер дунул - полетели Летали, летали и на землю упали. Снова ветер вдруг подул, И листочки мигом сдул. Листочки полетали и на землю упали</p>	<p>Бег врассыпную, присесть на корточки; Набрать в рот воздух и долгий выдох; Бег врассыпную, присесть на корточки</p>
<p>Малоподвижная игра «Мы с мамой в магазин ходили» Мы с мамой в магазин ходили Шар воздушный там купили. Будем шар там надувать, Будем с шариком играть. Надувайся шар большой, Раздувайся вот такой И не лопайся! Шар летел, летел, летел И за всточку задел! И лопнул!</p>	<p>Все держатся за руки и идут по кругу друг за другом; Останавливаемся и начинаем надувать шар, отходя назад; Ходьба по кругу друг за другом; Набираем в рот воздух и выдыхаем; Делаем маленький круг, подходя к центру</p>
<p>Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки», заканчивающаяся потиранием ладонью о ладонь (4-6 раз)</p>	<p>- Пошуршали – пошуршали, девочки и мальчики</p>
<p>Дыхательное упражнение «Подуй» (2 раза): И.п. - о.с. Вдох через нос. Вдох продолжительный через рот. Губы желательнo вытягивать трубочкой, дуть на полставленные «чашечкой» ладони.</p>	<p>- Горячо? Подуем на ладошки, пусть остынут</p>
<p>Подвижная игра «Лохматый пес» Ползание + бег (1-2 раза)</p>	<p>- А там лежит лохматый пес, В лапы свой уткнул он нос. Подползем к нему, разбудим И посмотрим, что же будет... - «Ав!»</p>
<p>Дыхательное упражнение «Веселая собачка» (5 раз) <i>Пошлепывание, потопывание, растирание стоп и ладоней</i> Последовательные пошлепывания, потопывания, трение ногами по полу в и.п. сидя согнув ноги, потирания ладонью о ладонь до ощущения тепла (1 мин.)</p>	<p>- А мы тоже ласть умеем! Собачки лапами пошлепали и еще потопали. Пошуршали ножками, А теперь ладошками.</p>
<p>Массаж ушей Растирание ушных раковин пальцами (30 сек.)</p>	<p>- Теплые ладошки? А ушки холодные. Давайте погреем.</p>
<p>Дыхательное упражнение «Чуткий нос» (2 раза)</p>	<p>- Ушки песик пощипал – Носиком своим дышал. - Как? А вот так!</p>
<p>Малоподвижная игра «Воздушные шары» Надуваем воздушные шары Произносим «ф-ф-ф»; Сдуем свои шарики Произносим «тс-тс-тс» Еще раз надуем воздушные шары Произносим «ф-ф-ф»; Разлетелись наши воздушные шарики На землю опустились все шары Произносим «ф-ф-ф»;</p>	<p>Все сидят на корточках и начинают медленно выпрямляться, поднимая руки в стороны; Присесть на корточки, руки опустить вниз; Все сидят на корточках и начинают медленно выпрямляться, поднимая руки в стороны; Ходьба врассыпную, руки в стороны; Останавливаемся, руки опускаем и присаживаемся</p>
<p>Игра «Догони мишку» Сейчас мишка покажет, кто его будет, ловит.</p>	<p>Педагог подходит к детям, в руках мягкая игрушка - медвежонок. Дотрагивается по 2-3 детей и убегает, а выбранные дети догоняют его. Так по очереди мишку ловят все дети.</p>

<i>Потопывания, пошлепывания, потирания ладоней</i> Последовательные потопывания ногами, пошлепывания руками по вытянутым ногам, потирания ладонью о ладонь сидя на полу, упор сзади (30 сек.)	- Потопали, пошлепали; Мы ладошками шурушали,
Дыхательное упражнение «Подуй» на ладошки (2 раза)	- На ладошки подышали.
Самомассаж ушей Растирание ушных раковин пальцами (30 сек.)	- И ещё раз «пошуршали», Наши ушки греться стали.
Дыхательное упражнение «Подуй» на листок (2-4 раза)	- Ветер-ветер-ветерок, Дует ветер на листок
Движение по полосе препятствий Поточные ходьба, ползание по дорожкам, полосе препятствий, заканчивающейся передвижением по скамье верхом (сидя ноги врозь с опорой на руки). Первого добравшегося до конца скамьи задержать, дожидаться, пока все дети не сядут «в паровозик» (2 мин.)	- Все, садимся в самолет.
Дыхательное упражнение «Самолет» (2-3 раза)	- Отправляемся в полет. Летели, летели – в группу прилетели.
Дыхательное упражнение «Самолет» (2 раза)	- Прилетели дети в лес – Здесь полным-полно чудес.
Движение по полосе препятствий Продвижение друг за другом по полосе препятствий или ходьба по дорожкам.	- Дружно к ёлочкам пойдем, Вдруг кого-нибудь найдем.
Дыхательное упражнение «Ау!» (1-2 раза)	- Кто же здесь живет? Не видеть. Может нам его позвать? Ой, зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так он ушами шевелит.
Самомассаж ушей (30 сек.)	- Зайке холодно сидеть, Надо ушки с ним погреть. Вот так...
Самомассаж носа Растирание боковых поверхностей носа пальцами кистей, сложенных «домиком» (30 сек.)	- Носик тоже замерзал, Зайка носик растирал. Вот так...
Прыжки Прыжки на двух ногах с продвижением (30 сек.)	- Зайка-зайка, поскачи, Нам листочки принеси. Поскакали за зайкой
Подвижная игра «Самолеты» Летчики, к полету готовы? Заводим мотор! (произносим тр-тр-тр) Заправляем самолет! (произносим т-с) Самолеты полетели! Самолеты на посадку!	Дети вертят кулачками перед собой. Имитируем заправку самолета руками. Прямые руки в стороны. Бег в рассыпную. Присаживаемся на корточки.
Дыхательное упражнение «Подуй» на листок (3-4 раза)	- Мы листочки уберем, К зайке мы еще придем.
Дыхательное упражнение «Ау!» (2-3 раза)	- Ребятки, кто-то тут играет в прятки. Давайте позовем.
Хлопанье в ладоши, топание, растирание ладоней (30 сек.)	- Ладошками похлопали, Ножками потопали, «Пошуршали», С нашим зайкой поиграли
Игра «Зайке холодно сидеть» (массаж ушей, лба, носа) Растирание ушей, лба, носа пальцами (30 сек.)	- Зайке холодно сидеть, Надо ушки (лобик, носик) погреть
Танцевальные движения, прыжки на двух ногах	- Зайка-зайка, попляши, Твои ножки хороши
Подвижная игра «Зайки-побегайки» Бег по кругу в одном направлении, затем убегает в «домик»	- По лесной лужайке Разбежались зайки.

	Вот какие зайки, «зайки-побегайки». Ой! Лисичка идет.
Дыхательное упражнение «Машинки» в ходьбе (2-4 раза)	- Быстро зайку несли ноги До самой до дороги. А по дороге машинки катятся. Покатаемся тоже? А сигнал у нас работает? А мотор?
Ходьба, бег Ходьба по дорожке, несложной полосе препятствий (1 мин.)	- По дорожке мы пойдем - И рули сейчас возьмем. - Покружитесь-покружитесь, - Все в машинки превратитесь
Сжатие-расжатие кистей, повороты туловища, сгибания-разгибания ног Сжатие-расжатие кисти в кулак со сменой рук, во второй руке – руль (4-6 раз) Повороты туловища, руль перед собой (4-6 раз) Последовательные сгибания-разгибания ног в приседе (4-6 раз)	- Проверяем – все исправно? - Фары, - «Поворотники», - Педали
Дыхательное упражнение «Машинки» (2 раза)	- Сигнал, мотор
Дыхательное упражнение «Часики» (2-3 раза)	- А как бы время нам узнать? Надо часики включать. «Тик-так, тик-так». Очень нам часы нужны, Мы послушать их должны
Ползание, ходьба с мячом, кружение (1 мин.)	- Тили-бом, тили-бом, Ползем мы за мячом. Мячики несите, крепко держите. С мячиком вы покружитесь, Остановитесь да на спинку ложитесь.
Дыхательное упражнение «Бом!» (3-4 раза)	- Мы на спинке полежали, Мячик ножками достали. Тили-тили-тили-бом! Говорите, дети: «Бом!»
Игра с мячом (1 мин.)	- Ай, кач-кач-кач, поиграем, дети, в мяч? Мячик весело играл, Мячик, детки, наш устал
Дыхательное упражнение «Подуй» на мяч (2-3 раза)	- Давай, мячик, мы на тебя подуем. Вот так. В корзинку отнесем. Лежи, отдыхай, силенок набирай. А мы потом еще с тобой поиграем...
Дыхательное упражнение «Часики» (2-3 раза)	- Сколько время мы узнаем – Дружно часики включаем
Дыхательное упражнение «Самолет» (2-3 раза)	- Пора-пора улететь со двора. Мы садимся в самолет, Отправляемся в полет. Долго летели, в лес прилетели
Ходьба «вперевалочку» (1 мин.)	- А в лесу Мишка живет, Погулять с собой зовет.
Ползание на стопах-ладонях (1 мин.)	- А вместе с ним и медвежатки – Малые ребятки
Ползание на четвереньках (1 мин.)	- Лисичка хвостиком виляла -
Дыхательное упражнение «Чуткий нос» (2-3 раза)	- Лисичка ежеиков искала

Перекаты Перекаты с бока на бок, лежа на спине подтянув колени (4-6 раз)	- А ежики в клубок свернулись, С боку на бок повернулись
Дыхательное упражнение «Ёжик» (3 раза)	- Попыхтели
Подвижная игра «Собери шарики» (2 раза)	- Яблочек они захотели
Дыхательное упражнение «Подуй» на шарик (2-3 раза)	
Подвижная игра «Автомобили» (2 раза)	- Ехали-схали, К ежику приехали.
Дыхательное упражнение «Машинки» (4-6 раз)	- Попыхтел,
Дыхательное упражнение «Ёжик» (3 раза)	- Покружиться захотел.
Произвольное кружение (30 сек.)	
Подвижная игра «Сделай солнышку лучики» Малоподвижная игра «Сделай солнышку лучики» Сделаем солнышку цветные лучики	
Дыхательное упражнение «Подуй» на шарик (3 раза)	
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (4-6 раз)	- Ребята, смотрите, как ежик умсет своим животиком играть – Надувать и убирать. А вы умсете?
Дыхательное упражнение «Паровозик» (1-2 раза)	- Дружно все сигнал даем, Паровозиком идем.
Ходьба, сцепившись «паровозиком» (1 мин.)	- Мы едем, едем, едем В далекие края...
Ползание Ползание на четвереньках, «виляние хвостиком» (1 мин.)	- В лес приехали, друзья. Лисичек много вижу я.
Дыхательное упражнение «Чуткий нос» (2 раза)	- Хвостиком виляла – ежиков искала.
Дыхательное упражнение «Ёжик» (2-3 раза)	- А ежики пыхтели,
Кружение (30 сек.)	- Кружиться захотели
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (4-6 раз)	- Животиком играли.
Дыхательное упражнение «Ау-у-у...» (2-3 раза)	- Заиньку позвали.
Подвижная Игра «Догони свой мяч»	
Самомассаж лица Танцевальные движения, прыжки, бег (1 мин.)	Зайка, зайка, попляши... Зайка, зайка поскакал. Зайка, зайка побежал.
Дыхательное упражнение «Паровозик» (1-2 раза)	- Паровоз зовст, Нас домой повезст.
Дыхательное упражнение «Вагончики» (3-4 раза)	- Мы едем, едем, едем В далекие края...
Ходьба маршевым шагом (30 сек.)	- У нас большие ноги, Идем мы по дороге. Все ребята удалые. Выросли уже большис.
Ходьба на коленях (30 сек.)	- А гномики маленькис, Маленькие да удаленькие.
Передвижение сидя (30 сек.)	- Сели, посхали В лес за орехами?
Дыхательное упражнение «Жук» (2 раза)	- Ой, жук упал и встать не может. Ждет он, кто ему поможет. Он лежит и жужит, Лапками он шевелит.
Ползание на животе (30 сек.)	- Мы жуку помогли. Дальше, детки, поползли. Поползем, поползем, Скоро зайку мы найдем.

Самомассаж лица подвижная игра «Зайке холодно сидеть» (1 мин.)	- Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Надо ушки погреть. Надо носик погреть. Зайка, зайка, попляши... Зайка, зайка поскакал. Зайка, зайка побежал.
Дыхательное упражнение «Пятачок» (2-3 раза)	- Ну-ка, носики, дышите. Пятачки мне покажите.
Игра с ленточками «Снэжинки»	
Дыхательное упражнение «Подуй» на ленточку (2-3 раза)	
Дыхательное упражнение «Пятачок» (2 раза)	- Пятачки покажите
Дыхательное упражнение «Ёжик» (2-3 раза)	- И как ежики пыхтите.
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (4-6 раза)	- Животиком мы поиграли
Ходьба маршевым шагом (1 мин.)	- Друг за другом пошагали.
Топанье ногой с одновременными хлопками в ладоши (1 мин.)	- Ноженькой потопали, В ладошки мы похлопали
Дыхательное упражнение «Машинки» (2-3 раза)	- Водители, сигнал даем. Сейчас ездить мы начнем.
Подвижная игра «Автомобили» (1 мин.)	
Дыхательное упражнение «Самолет» сидя на скамье «верхом» (2-3 раза)	- А я вижу самолет. Отправляемся в полет?
Дыхательное упражнение «Вагончики» (3 раза)	- «Ту-ту-у-у...!» В паровозике стоим, «Чух!» говорим.
Ходьба в колонне, сцепившись в «паровозик» (1 мин.)	- Цепляйтесь. Поехали. Мы едем, едем, едем...
Ходьба и бег друг за другом	
Дыхательное упражнение «Мычалка» (1 раз)	- Все ребятки рядком встали, И, как коровка, «мм...» сказали.
Дыхательное упражнение «Ёжик» (2 раза)	- Также дружно попытели,
Ползание (1 мин.)	- Дружно ползать захотели. Поползем, поползем, Сейчас мы что-нибудь возьмем.
Дыхательное упражнение «Бом» (4 раза)	- А сейчас устроим гром, Скажут дети громко: «Бом!»
Дыхание одной ноздрей (1 мин.)	- Смотрите, ка я умю носик зажимать И одной ноздрей дышать. А вы сумеете?
Дыхательное упражнение	
Подвижная игра с мячом «Прокати в воротца»	
Дыхательное упражнение «Морзянка» (2 раза)	- Все. На меня глядим – мычим. На носик сбоку нажимаем – Морзяночку включаем.
Хлопки, топанье, трение ладонью о ладонь (1 мин.)	- Дружно детки хлопали И ногами топали. Ладошками шуршали,
Дыхательное упражнение «Морзянка» (2 раза)	- С носиком играли, «Морзяночку» включали.
Ходьба с маршевым шагом (2 мин.)	- Мы шагали, мы шагали,
Дыхательное упражнение «Ёжик» (2-3 раза)	- Ёжика мы повстречали. Он пыхтит, старается,
Упражнение пальчиковой гимнастики «Колючий ёж» (1 мин.)	- Зарядкой занимается. Иголки расправляет
Дыхательное упражнение «Хвать!» (3-4 раза)	- И за ноженьки цепляется: «Хвать!»

Дыхательное упражнение «Веселый животик» (4-6 раз)	- Животик надувает,
Бег в одном направлении (1 мин.)	- На ножки встал, побежал. Побежал, побежал Петушка он повстречал.
Ходьба «петушиным» шагом (1 мин.)	- Петушок, петушок, Золотой гребешок. Петя рано встает, Голосисто поет.
Подвижная игра «Солнышко и дождик»	
Дыхательное упражнение «Петушок» (2 раза)	- Голосисто поет, Деток он гулять зовет.
Ходьба (1-2 мин.)	- По маленькой дорожке Шагают наши ножки.
Прыжки Прыжки в колонне по одному (1 мин.)	- По камушкам, по камушкам, в ямку «Бух!» Оказался там петух,
Дыхательное упражнение «Петушок» (2 раза)	- Петушок, золотой гребешок... Петя рано встает, Голосисто поет.
Дыхательное упражнение «Змейка» (2-3 раза)	- А в ямке змейка сидит, Сердится, шипит.
Бег в одном направлении, кружение (1 мин.)	- Ой, от змейки убегаем... Всё. Кружиться начинаем.
Дыхательное упражнение «Пятачок» (2 раза)	- «Пятачок» мне покажите, Носиком все подышите.
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (5 раз)	- Животиком играем,
Движение по полосе препятствий (2 мин.)	- Путешествие мы продолжаем.
Малоподвижная игра «Как живешь?»	
Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки»	См. выше
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (5 раз)	- А где у вас животики, Девочки и мальчики?
Ходьба маршевым шагом, прыжки с продвижением (2 мин.)	- «Носопырочкой» дышали, По дороженьке шагали.
Дыхательное упражнение «Змейка» (2-3 раза)	- А в ямке змейка сидит, Сердится, шипит.
Бег в одном направлении, кружение (1 мин.)	- Убегаем? Хватит, хватит. Прибежали, покружились,
Мимические упражнения «Удивились» (движения плечами) (2-3 раза)	- Удивились. Плечики подняли,
Дыхательное упражнение «Обнимашки» (2-4 раза)	- «Обнимашку» показали. Она большая – вот какая. «Ха!» - старается, крепко обнимается.
Дыхательное упражнение «Хвать!» (4-5 раз)	- «Хвать!»
Подвижная игра «Зайка серый умывается»	
Прыжки с продвижением (1 мин.)	- Давайте прыгать и скакать. По камушкам, по камушкам. В ямку «Бух!»
Дыхательное упражнение «Петушок» (2 раза)	- Оказался там петух.
Пальчиковая гимнастика «Цап-царапки»	См. выше
Дыхательное упражнение «Веселый животик» (4-6 раз)	- А где у вас животики, Девочки и мальчики?
Дыхание одной ноздрей (2-4 раза)	- «Носопырочкой» дышали

	Одной, затем другой.
Ходьба маршевым шагом, прыжки с продвижением, прыжки в присед (2 мин.)	- «Носопырочкой» дышали, По дороженьке шагали... Бух!
Дыхательное упражнение «Самолет» в беге и кружении (2-3 раза)	- Из ямки вылезали, На самолете полетали, Высоко в небе покружились, И на землю опустились.
Подвижная игра «Самолеты»	
Дыхательное упражнение «Ау» (2-3 раза)	- Ребята, мы в лесу. Покричим «ау!»?
Ходьба Ходьба враспынную на носках, руки вверх ладони вместе (1 мин.)	- Да-а, ответа не слышать. Одни ёлочки видать. Ёлочки, острые иголки. Острые макушки.
Дыхательное упражнение «Дровосек» (3-4 раза)	- А здесь сухие ёлки – ни одной иголки. Сухие надо вырубить. Придется дровосеков звать. Бух! – по бревну мы ударяем. Бух! – топорик поднимаем. Бух! – раз. Бух! – два. Будут на зиму дрова
Движение плечами Движение плечами вверх-вниз, вперед-назад (4-6 раз)	- Много нарубили? Сколько? Плечики не устали? Проверили, поднимите.
Полоса препятствий «с подлезанием» (2 мин.)	- Домой в ворота вы ползите.
Дыхательное упражнение «Обнимашки» (2-3 раза)	- «Обнимашку» покажите

Приложение №2

Содержание	Вербальное сопровождение
Полоса препятствий Нам нужно пройти сложное испытание – найти дорогу домой: сначала по ребристой дорожке, затем по узкому мостику, перепрыгнуть кочки и пробраться под словыми вестками.	Прохождение массажной дорожки, подлезание под дугу, ходьба по скамейке, прыжки из обруча в обруч
Подвижная игра «Лягушки» Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. «Ква-ква-ква, ква-ква-ква» Вот из лужицы на кочку, Да за мушкой вприскок, Есть им больше не охота, Прыг опять в свое болото.	Дети скачут по площадке Останавливаются, отдыхают, затем скачут, направляясь к скамейке. Забираются на скамейку, отдыхают, изображая, как жужжат мухи. Спрыгивают со скамейки.
Подвижная игра «Зайке холодно сидеть» Зайка сренький сидит И ушами шевелит Зайке холодно сидеть! Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать! Кто-то зайку испугал.	Дети шевелят кистями рук, поднимая их к голове. Хлопаем в ладоши. Прыжки на двух ногах на месте

Зайка прыг... и ускакал.	Дети убегают в домик.
Подвижная игра «Автомобили» Заправляем свои автомобили бензином! Заводим моторы! Включили фары! Проверили тормоза! Руль вправо, влево! Машины в путь! Загорелся красный свет на светофоре! Желтый! Зеленый! Автомобили на стоянку!	На полу обручи по количеству детей, каждый встает в центр своего авто. Кулачками перед собой покрутили. Сжимаем и разжимаем кулачки. Взяли обручи в руки, бег врассыпную. Остановка на красный сигнал и движение на зеленый.
Игра с мячом Попади мячом в цель	Дети берут мячи среднего размера, размахиваются двумя руками из-за головы и бросают мяч в обруч с расстояния 1 м
Подвижная игра «Собери шарики по цвету» Соберем цветные шарики по своим домикам	4 обруча (красный, желтый, зеленый, синий), пластмассовые шарики таких же цветов рассыпаются на полу Обруч кладется на пол, цветные палочки в контейнере рядом. Дети берут палочки и выкладывают лучики вокруг обруча
Подвижная игра «Догони мяч» Будем догонять мячи, и складывать их в корзину	Показать детям корзину с мячами, рассыпать из нее в разные стороны. Дети бегут за мячиками, берут их и кладут в корзину.
Малоподвижная игра «Зайка серый умывается» Зайка серый умывается. Видно в гости собирается, Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!	Все становятся в круг, в середине один зайка и предельвают движения, соответствующие тексту. В конце слов зайчик подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь к кому-нибудь из стоящих в кругу и они меняются местами
Подвижная игра «Прокати мяч в воротца» Прокатываем свои мячики в ворота	Дети берут по мячу в руки, становятся на линию, наклоняются вниз, отталкивают двумя руками и прокатывают их в воротца. Бегут за своими мячами и снова встают на линию
Подвижная игра «Солнышко и дождик» Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку. Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку. Топ-топ, топ-топ, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. - Посмотрите, дождь идет, скорее домой! - Выглянуло солнышко, дождь закончился. Выходите погулять!	Поем и ходим по кругу. Прихлопываем. Притопываем. Все спешат укрыться в домике. Дети выходят из укрытия и разбегаются в разных направлениях.
Малоподвижная игра «Как живешь?» Как живешь? Вот так! Как плывешь? Вот так! Как идешь? Вот так! Как бежишь? Вот так! Вдаль глядишь? Вот так! Машешь вслед? Вот так! Как шалишь? Вот так!	Кулачки вперед, большие пальцы вверх. Имитируем плавание, ходьбу и бег на месте. Прикладываем ладонь ко лбу. Машем рукой. Постучать по надутым щекам кулачками.
Подвижная игра «Лохматый пес» Вот лежит лохматый пес, В лапы свой, уткнувши нос. Тихо-смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит.	Лохматый пес – мягкая игрушка, сидит на одной стороне зала, а дети в домике на другой. Все берутся за руки и цепочкой крадутся к собаке. После всех слов можно легонько погладить ее. Педагог имитирует лай собаки, и дети бегут к своему домику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребёнка от одного года до трёх лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А. С. Галанов. – М.: АРКТИ, 1999. – 64 с.
2. Галанов А. С. Игры, которые лечат / А. С. Галанов. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 96 с.
3. Шишкина В. А. Движение + движения: Кн. для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
4. Губа В. П. Что может Ваш ребёнок / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.
5. Движение – здоровье: Памятка по дыхательной гимнастике, методам массажа и закаливания для больных бронхиальной астмой / С. А. Васильева, Е. В. Плеханов, Ю. Г. Станишевская и др. Томск, 2000
6. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 168 с.
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Н. Щетинин. М.: Физкультура и спорт, 1999. – 155 с.
8. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей
9. Матвеева Л. А. Местная защита респираторного тракта у детей. – Томск: Изд-во Том.уна-та, 1993. – 276 с.
10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.