

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Звездочка»»
городского округа город Шарья Костромской области

157510 г. Шарья Школьная д.32 тел. 8(49449)50808
Email: tunya45@yandex.ru ссылка сайт: <https://goo.su/Bpy0h>

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 11 «Звездочка»»
от «__» _____ 2022г. № ____
ведущий МБДОУ
_____ О.А. Реунова



*Программа
Оздоровления дошкольника*

«Школа здорового ребенка»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА

ВОЗРАСТ: 3 – 7 ЛЕТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНО

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ
МБДОУ «Детский сад № 11 «Звездочка»»

Содержание

<i>Оглавление</i>	<i>Стр.</i>
<i>I. Комплекс основных характеристик программы</i>	
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Цели, задачи и принципы Программы	
1.3 Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.4 Содержание Программы	
1.5 Планируемые результаты	
<i>II. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
2.1 Календарный учебный график	
2.2 Условия реализации Программы	
2.2.1 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.2.2 Социальные партнёры по реализации Программы	
2.3 Оценочные материалы	
2.4 Методические материалы	
2.4.1 Обеспечение образовательной деятельности авторскими учебными и программно-методическими пособиями	
2.4.2 Перечень материала для продуктивной деятельности	
2.5 Развивающая предметно-пространственная среда	
2.6 Информационно-методические условия реализации программы	
3.Кадровое обеспечение	
Список литературы	
4.Приложение	
4.1 Комплексно-тематический план работы с детьми	
4.2 Памятка по безопасности	

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остается одной из первостепенных задач детских садов.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность детей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования. Что под основными компонентами здорового образа жизни понимаем мы, это – 1. Правильное питание; 2. Рациональная двигательная активность; 3. Закаливание организма 4. Развитие дыхательного аппарата. 5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Необходимостью создания программы «Школа здорового ребенка» явилась высокая заболеваемость в нашем детском саду. Проанализировав заболеваемость, мы пришли к выводу, что 88% заболеваемости составляет ОРЗ. Проблема усугубляется тем, что большая часть детей группы болеет 1 раз в год, а 30.% детей переносят три и более заболеваний в год.

Концептуальные основы:

Теория Д.Б.Эльконина и А.Н.Леонтьева о деятельном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую роль деятельности (особенно её ведущего вида – игры) для развития ребенка.

Теория Л.А.Венгера о развитии способностей, утверждающая, что основная линия в развитии ребенка – способности позволяющие ему самостоятельно анализировать, находить новые варианты решений в проблемных ситуациях.

Цель программы «Школа здорового ребенка» - укрепление здоровья детей, применение эффективных и приемлемых методов закаливания в условиях детского сада и семьи. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи: 1.Формирование базы данных о состоянии здоровья детей, индивидуальных особенностях и резервных возможностях организма воспитанников.

2. Разработка эффективной комплексной системы оздоровительных мероприятий направленных на укрепление здоровья детей, формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОУ и семье в форме мини-проектов.

В основе программы лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту: дыхательная гимнастика А.Стрельниковой; гимнастика для глаз В.Баранова. При ее разработке использовались рекомендации Министерства образования РФ (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г. №65\23-16).

Структура программы «Школа здорового ребенка» включает в себя:

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 1. цели | 3. содержание |
| 2. задачи | 4. методические рекомендации |

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

6. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

7. Принцип доступности:- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала к возрасту

Методические рекомендации по использованию оздоровительных технологий:

1. Методика, направленная на развитие органов дыхания: дыхательная гимнастика по Стрельниковой – способствует укреплению дыхательной системы, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.
2. Методы профилактики зрения В.Базарного, Бейтса- направлены на снятие глазного напряжения.
3. Релаксация – «эффект Моцарта» снимает эмоциональное и умственное напряжение, оказывает благоприятное воздействие на развитие.
4. Авторская программа коллектива педагогов «Волшебный горшочек» нашла свое отражение в работе с детьми, так как мы считаем, что правильное питание является неотъемлемой частью здоровья.

1.2 Цель, задачи и принципы Программы:

Цель программы.

Программа «Школа здорового ребенка» направлена на обеспечение укрепления здоровья детей, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи

- Формирование базы данных о состоянии здоровья детей, индивидуальных особенностях и резервных возможностях организма воспитанников
- Разработка эффективной комплексной системы оздоровительных мероприятий направленных на укрепление здоровья детей, формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДООУ и семье в форме мини-проектов

Основными принципами Программы являются;

. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

6. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

7. Принцип доступности:- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала к возрасту

1.3 Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Данная программа рассчитана на детей 2-7 лет.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

2-3 года

В этом возрасте малыш всецело поглощен предметом. Ребенок еще не может самостоятельно открыть функции предметов, потому что их физические свойства прямо не указывают на то, как их надо использовать. Способы употребления предметов принадлежат взрослому, только он может показать их малышу. Ребенок же выполняет индивидуальное действие, но осуществляться оно должно в соответствии с образцом, который дает взрослый, иначе невозможно достичь правильного результата. Поэтому *ведущей деятельностью* ребенка данного возраста *становится предметная, а средством ее осуществления выступает ситуативно-деловое общение.*

В предметной деятельности у ребенка формируется активная речь; складываются предпосылки для возникновения игровой и продуктивной деятельности; возникают элементы наглядных форм мышления и знаково-символической функции.

Интенсивно развивается *активная речь* детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. *Игра* носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями. Сверстник ещё не представляет для малыша особого интереса, дети играют «рядом, но не вместе».

Появление собственно *изобразительной деятельности* обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

К третьему году жизни *совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки*, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется *слуховое восприятие*, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится *наглядно-действенная*: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна *неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации*. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта может быть вызвано тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д.

Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Им присуще наглядно действенное мышление; их интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами. Внимание, мышление, память - произвольны.

Начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст *кризисом 3 лет*. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым.

3-4 года

Происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. В 3 года или чуть раньше любимым выражением ребёнка становится «я сам». Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости - он может сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребёнок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребёнка быть независимым от взрослого и действовать как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения. Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерётся»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребёнку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому.

Ребёнок четвёртого года жизни начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной гендерной принадлежности, аргументирует её по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, причёска и т. д.).

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают *действовать в соответствии с заранее намеченной целью*, хотя в силу неустойчивости внимания, недостаточной сформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

У малышей этого возраста ярко выражена *потребность во взаимодействии со взрослыми и сверстниками*. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. *В играх возникают первые «творческие» объединения детей*. В игре ребенок берет на себя определенные роли и подчиняет им свое поведение. В этом проявляется интерес маленького человека к миру взрослых, которые выступают для него в качестве образца поведения, обнаруживается стремление к освоению этого мира. *Совместные*

игры детей начинают преобладать над индивидуальными играми и играми рядом. Открываются новые возможности для воспитания у детей доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию. *В игре*, продуктивных видах деятельности (рисовании, конструировании) происходит *знакомство ребенка со свойствами предметов, развиваются его восприятие, мышление, воображение.*

Трехлетний ребенок способен уже не только учитывать свойства предметов, но и усваивать некоторые общепринятые представления о разновидностях этих свойств - *сенсорные эталоны формы, величины, цвета* и др. Они становятся образцами, мерками, с которыми сопоставляются особенности воспринимаемых предметов. *Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное*, т.е. от манипулирования объектами ребенок способен перейти к манипулированию представлениями и образами. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения *в развитии речи*: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развернутых высказываниях.

Ведущим типом общения становится ситуативно-деловое. Это означает, что взрослый привлекает ребенка в первую очередь как партнер по интересной совместной деятельности. Сверстник пока мало пригоден для исполнения этой роли, поскольку еще не вполне владеет речью, с ним трудно согласовать намерения и построить план совместной деятельности.

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10-15 мин, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается на что-то еще и не отвлекается.

4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Дети этого возраста еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо (не надо) себя вести. Поэтому они обращаются к сверстнику, когда тот не придерживается норм и правил, со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. К 5-и годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему.

Наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Дети этого возраста имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»); проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик – сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина.

Возникает и совершенствуется умение *планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел*, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Особое значение приобретает *совместная сюжетно-ролевая игра*. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются *познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам*, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Наряду с игрой, у детей пятого года жизни *интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности*, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся

сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений.

На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью, могут пересказывать небольшие литературные произведения, рассказывать об игрушке, картинке, о некоторых событиях из личной жизни.

Важнейшим новообразованием данного возраста является выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит *внеситуативно - деловой характер*.

Дети начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнёрам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость.

Мышление по-прежнему носит наглядно - образный характер. В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают волшебные сказки.

5-6 лет

Интерес ребенка 5-ти лет направляется на сферу взаимоотношений между людьми. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). Оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравнению со своими собственными. Под воздействием этих оценок представления ребенка об Я-реальном и Я-идеальном дифференцируются более четко.

На шестом году жизни у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности. Продолжает развиваться дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика тендерного поведения). Дошкольники оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью. Замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и других видах деятельности.

В этом возрасте в поведении происходят качественные изменения – формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы личности ребенка-дошкольника. К этому периоду жизни накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников.

Появляется интерес к арифметике и чтению. Основываясь на умении представлять что-либо, старший дошкольник может решать простые геометрические задачи. Ребенок уже может

запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной развивается планирующая функция речи, т. е. умение последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать карточки или рисунки).

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзятой её. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические.

К интеллектуальным чувствам можно отнести: любопытство; любознательность; чувство юмора; удивление.

К эстетическим чувствам можно отнести: чувство прекрасного; чувство героического.

К моральным чувствам можно отнести: чувство гордости; чувство стыда; чувство дружбы.

6-7 лет

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели, участвуют в ситуациях общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Однако в общении и взаимодействии отмечается стремление в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе.

Дети этого возраста способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек – это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать (положительная окрашенность слова «экономный» и отрицательная – слова «жадный»). Могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться, от чего-то приятного в пользу близкого человека). Их социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы. В процессе усвоения нравственных норм и правил формируется активное отношение к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.

При организации совместных игр используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать свои эмоциональные порывы. Способны отражать достаточно сложные социальные события – рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. Могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. В соответствии с сюжетной линией вступают во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.

Происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний.

Поведение детей начинает регулироваться на основе представлений о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и

возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо.

У детей седьмого года жизни уже сформирована достаточно высокая компетентность в различных видах деятельности. Эта компетентность проявляется, прежде всего, в способности принимать собственные решения на основе имеющихся знаний, умений и навыков. Попытки самостоятельно придумать объяснения различным явлениям свидетельствует о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Самооценка ребенка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно ее завышение, чем занижение. Ребенок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.

Развивается наглядно-образное мышление с элементами абстрактного. Тем не менее, ребенок еще испытывает затруднения в сопоставлении сразу нескольких признаков предметов, в выделении наиболее существенного в предметах и явлениях, в переносе усвоенных навыков мыслительной деятельности на решение новых задач.

У старшего дошкольника воображение нуждается в опоре на предмет в меньшей степени, чем на предыдущих этапах развития. Оно переходит во внутреннюю деятельность, которая проявляется в словесном творчестве (считалки, дразнилки, стихи), в создании рисунков, лепке и т. д.

В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания - повторение. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ - логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети седьмого года жизни не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

1.4.Содержание Программы

№ п.п	Название мероприятия	группа	Сроки исполнения	ответственный
1.	Утренняя гимнастика	1-7	ежедневно	Инструктор по физо
2.	физ.занятия в зале и на воздухе	1-7	По сетке	Инструктор по физо, воспитатели
3.	Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой	1-6	ежедневно	Инструктор по физо
4.	Точечный массаж по Уманской	1-7	ежедневно	Старшая м/с воспитатели
5.	Пальчиковая гимнастика	1-7	ежедневно	воспитатели
6.	Звуковая гимнастика Лобанова	2	По плану	Воспитатели логопед

7.	Гимнастика для глаз	2	ежедневно	Старшая м/с воспитатели
8.	Игровой массаж Уманской и Дайнеки	1-7	ежедневно	воспитатели
9.	Антистрессовый и интеллектуальный массаж	1-6	1-2 раза в неделю	Воспитатели
10.	Гимнастика пробуждения	1-7	ежедневно	воспитатели
11.	Оздоровительный бег	1-6	ежедневно	Воспитатели старшая м.с.
12.	Релаксация: минуты тишины, муз.паузы	1-7	ежедневно	Воспитатели муз.работник инструктор физо
13.	«Дорожки здоровья»	1-6	ежедневно	Воспитатели старшая м.с.
14.	Упражнения для мелкой моторики рук	1-7	Не реже 1 раза в неделю	Воспитатели
15.	Строевые упражнения	1-4	ежедневно	Инструктор по физо
16.	Основные виды движений	1-7	По сетке	Инструктор по физо
17.	Подвижные игры	1-7	ежедневно	Воспитатели муз.работник инструктор физо
18.	Элементы спортивных игр	1-6	ежедневно	Воспитатели муз.работник инструктор физо
19.	Игры - соревнования	1-6	ежедневно	Воспитатели муз.работник инструктор физо
20.	физ.досуг	1-7	4 раза в месяц	Воспитатели инструктор физо
21.	физ.праздник	1-7	2 раза в год	Воспитатели инструктор физо
22.	Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия	1-7		Воспитатели муз.работник инструктор физо
23.	Прогулки на свежем воздухе с активной двигательной деятельностью	1-7	ежедневно	Воспитатели инструктор физо старшая м.с.

Год обучения	Количество занятий	Количество детей в
---------------------	---------------------------	---------------------------

	В месяц	В год	За 2 года	группе

Курс совместной деятельности рассчитан на года и составляет часа, включая деятельность в группе.

..... с детьми проводится **один раз в неделю, в вечернее время, по подгруппам не более семи детей, исходя из правил по технике безопасности.**

Совместная деятельность проводится в помещении.

В группе длительность деятельности составляет..... минут. На протяжении занятия осуществляется смена деятельности, что способствует лучшему усвоению знаний детей.

Материалом для обследования являются

Ведущим методом в работе с детьми является

Вид	Форма проведения
Теоретические занятия	•
Практические занятия	•
Итоговое занятие (диагностическое)	•

1.5. Планируемые результаты

При реализации Программы у детей дошкольного возраста:

- Получение ребенком знаний и представлений о себе, своем здоровье, способов его укрепления и сохранения, овладение навыками оздоровления.
- Повышение знаний у педагогов и родителей о здоровьесберегающих технологиях; создание детско-взрослого сообщества (дети-родители-педагоги), для решения поставленных целей и задач, направленных на укрепление здоровья детей.
- Снижение уровня заболеваемости детей на 20-30%.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 ПЛАН-ГРАФИК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И НЕТРАДИЦИОННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА с детьми

№ п.п	Название мероприятия	группа	Сроки исполнения	ответственный
1.	Утренняя гимнастика	1-7	ежедневно	Инструктор по физо, воспитатели
2.	Физкультурные занятия в зале и на воздухе	1-7	По сетке	Инструктор по физо, воспитатели
3.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А. Н.	1-6	ежедневно	Инструктор по физо, воспитатели
4.	Пальчиковая гимнастика	1-7	ежедневно	воспитатели
5.	Звуковая гимнастика Лобанова	2	По плану	Воспитатели, логопеды

6.	Гимнастика для глаз	2	ежедневно	Старшая м/с, воспитатели
7.	Гимнастика пробуждения	1-7	ежедневно	воспитатели
8.	Оздоровительный бег	1-6	ежедневно	Воспитатели, старшая м.с.
9.	Релаксация: минуты тишины, муз.паузы	1-7	ежедневно	Воспитатели, муз.работник, инструктор физо
10.	«Дорожки здоровья»	1-6	ежедневно	Воспитатели, старшая м.с.
11.	Упражнения для мелкой моторики рук	1-7	Не реже 1 раза в неделю	Воспитатели
12.	Строевые упражнения	1-4	ежедневно	Инструктор по физо
13.	Основные виды движений	1-7	По сетке	Инструктор по физо
14.	Подвижные игры	1-7	ежедневно	Воспитатели, муз.работник, инструктор физо
15.	Элементы спортивных игр	1-6	ежедневно	Воспитатели, муз.работник, инструктор физо
16.	Игры - соревнования	1-6	ежедневно	Воспитатели, муз.работник, инструктор физо
17.	Физкультурный досуг	1-7	1-2 раза в месяц	Воспитатели инструктор физо
18.	Физкультурный праздник	Старшие, подготов.	2-3 раза в год	Воспитатели, инструктор физо
19.	Соревнования	Старшие, подготов.	2-3 раза в год	Воспитатели, инструктор физо
20.	Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия	1-7	В течение дня	Воспитатели муз.работник инструктор физо
21.	Прогулки на свежем воздухе с активной двигательной деятельностью	1-7	ежедневно	Воспитатели инструктор физо старшая м.с.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Оснащенный медицинский кабинет;
- музыкально-спортивный зал, который оборудован необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, количество и качество которого помогает обеспечить высокую моторную плотность физкультурных занятий;

- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- В каждой группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются под наблюдением педагогов и самостоятельно.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

2.2.1 Формы работы с родителями ДОО по здоровьесбережению

Формы обучения родителей педагогическим знаниям	Результаты анкетирования	Иная информация
Общие родительские собрания	Удовлетворенность работой ДОО – 90%	Заключение договоров о сотрудничестве; составление плана работы родительского комитета.
Групповые родительские собрания	Анкетирование по темам родительских собраний – 60% опроса положительных отзывов	Заключение договоров о сотрудничестве; Открытые занятия с детьми по разным видам деятельности
Консультации специалистов и педагогов ДОО по вопросам обучения и воспитания детей	60% опроса положительных отзывов	Домашние задания в спец.группах, фотовыставки, информационные стенды для родителей.
Индивидуальные беседы	40% опроса положительных отзывов	Информационные стенды, совместное создание предметно-развивающей среды для детей и педагогов ДОО; участие в подготовке и проведении детских праздников и развлечений.
Педагогическая библиотека	20% опроса положительных отзывов	Выставки семейных работ, консультации педагогов
Дни открытых дверей	80% опроса положительных отзывов	Совместное проведение субботников по благоустройству территории ДОО, походы.

2.2.2 Социальные партнёры по реализации Программы.

- Содержание образовательного процесса МБДОУ «Детский сад №11 «Звездочка»»
 - городского округа город Шарья Костромской области строится с учетом активного взаимодействия с социумом и поиском новых форм социального партнерства. ДОО рассматривается как открытая образовательная система. Ее задача - обратить внимание социума нашего города на здоровье детей дошкольного возраста.
- В городе учреждение сотрудничает с разными социальными партнерами.

Таблица 36

<i>Социальные партнеры</i>	<i>Содержание работы</i>
МАОУ СОШ № 2	Экскурсии; совместные познавательные викторины, КВН, спортивные развлечения; выставки детского творчества.

«Детская библиотека», филиал муниципального учреждения культуры	Тематические беседы; экскурсии, в том числе и виртуальные экскурсии; викторины; выставки детского творчества, читательские дни
ДЦ	Реализация образовательных проектов в социальном партнёрстве
ЦД «Светлица»	Музыкальные гостиные, совместные концерты, театральные постановки, выставки, праздники
театр кукол	Спектакли на тему ЗОЖ
Музей	Реализация образовательных проектов в социальном партнёрстве
МБУ ДО СШОР г. Шарья (ДК Ветлужский)	Сдача норм ГТО, проведение детского праздника «Спартакиада дошколят»

Установление социального партнерства позволяет успешно осуществлять задачи, связанные с качественной реализацией Программы.

❖ Формировать основы общей культуры детей в процессе экскурсий, взаимопосещений музеев, библиотек.

❖ Обеспечивать интегративный характер образовательного процесса через проведение интегрированных занятий, совместных мероприятий как на базе ДОУ.

❖ Решать задачи художественно-эстетического развития воспитанников с помощью участия в городских детских творческих конкурсах, выставках, программах, организуемых городскими культурно-досуговыми учреждениями информационно методическим центром.

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения программы отслеживается на основе медико-педагогического контроля, в который входит:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т. д.

В период подъема ОРВИ и гриппа проводятся профилактические мероприятия:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение температуры тела, осмотр кожных покровов).
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Формами подведения итогов реализации программы и контроля деятельности являются:

- Мониторинг заболеваемости детей;
- Мониторинг физической подготовленности детей.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Название	Автор	Использование в режиме дня	кратность
----------	-------	----------------------------	-----------

Гимнастика для глаз	В.Баранов; Бейтс.		ежедневно
Дыхательная гимнастика	А.Н.Стрельников а	Утренняя гимнастика; физминутки; после сна; физзанятия; на прогулка	ежедневно
Звуковая гимнастика	Лобанов	Перед занятиями, на занятиях, в совместной деятельности	В лог.гр. По плану
Пальчиковая гимнастика	И.Е.Аверина		ежедневно
Физминутки, динамические паузы	И.Е.Аверина	на занятиях, в совместной деятельности, на прогулке	ежедневно
Беседы о здоровье	Т.А.Шорина	на занятиях, в совместной деятельности, на прогулке, досуговой деятельности	По плану
Оздоровительный бег дыхательная гимнастика	Л.А.Уланова С.О.Иордан	На прогулке	ежедневно
Гимнастика пробуждения	Комплексы разработанные воспитателями	После дневного сна	ежедневно
Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду	А.И.Иванова	на занятиях, в совместной деятельности	По плану 1 раз в неделю

2.5 РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

- Во всех групповых комнатах и музыкально-спортивном зале используются рециркуляторы (очистители воздуха).
- Во всех групповых комнатах и музыкально-спортивном зале имеется необходимое спортивное оборудование и необходимое электрооборудование.
- Среда пополняется нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами.
- Регулярно осуществляется ремонт игровых площадок, групповых комнат, пищеблока, коридоров.

2.6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Направления работы по блокам в программе «школа здорового ребенка»

Первый блок - комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- Диагностика речевого и вне речевого дыхания логопедом ДОУ;
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
- Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второй блок - рациональная организация двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся:

- Преобладание циклических упражнений;
- Ежедневные циклы физкультурных занятий:
 - традиционные;

- тренировочные;
- занятия-соревнования;
- самостоятельные;
- интегрированные с другими видами деятельности;
- праздники и развлечения;
- Гимнастика пробуждения
- Ежедневный режим прогулок – 3–4 часа;
- Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, динамических пауз, игр с движениями в свободной деятельности;
- Музыкальные занятия;
- Занятия по формированию здорового образа жизни.

Третий блок - система эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур в теплый период года:

- Босохождение;
- Обмывание стоп ног;
- Солнечные ванны

Комплекс процедур используемый круглый год:

- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе.
- оздоровительный бег

Четвертый блок - осуществление лечебно-профилактической работы.

В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (• чесночно-луковые закуска);
- Употребление соков и фруктов;
- Использование очистителей воздуха.

Пятый блок - использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
- Хожение по «дорожкам здоровья»;
- Использование различных массажеров;

Шестой блок - комплекс психогигиенических мероприятий:

- Элементы релаксации;
- Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты – подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка – Клайдерман, Джеймс Ласт, Вивальди и пр.);
- Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Седьмой блок - реабилитация и коррекционная работа:

- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
 - Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
 - Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;
 - Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
 - Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.
- В о с ь м ой блок - консультативно-информационная работа:
- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
 - Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
 - Активное участие родителей в физкультурно-оздоровитель-ной работе ДОУ.
 - Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
 - Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
 - Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются медицинским работником, воспитателями, инструктором по физ. воспитанию, логопедами, музыкальным руководителем, врачом ЦРБ.

№	Ф.И.О. педагога	Должность	Квалификационная категория
1	Тихомирова Л.Л.	инструктор физо	высшая
2	Тихомирова Н.А.	логопед	высшая
4	Лелина А.С.	муз.руков.	соответствие
5	Ховрякова И.С.	воспитатель	первая
6	Нечаева Е.В.	воспитатель	первая
7	Золотарева М.В.	воспитатель	высшая
8	Коновалова Е.В.	воспитатель	первая
9	Травина Ю.В.	воспитатель	высшая
10	Устюжанина Е.С.	воспитатель	-
11	Мавричева С.А.	воспитатель	высшая
12	Романова И.Ю.	воспитатель	соответствие
13	Удалова Н. С.	воспитатель	высшая
14	Прытова Л.В.	воспитатель	высшая
15	Королева Г.В.	воспитатель	соответствие
16	Вестникова М.В.	воспитатель	высшая
17	Корепова О.Е	воспитатель	высшая
18	Опарина А.С.	воспитатель	соответствие
19	Голубева А.Д.	воспитатель	-
20	Червоткина И.А	воспитатель	высшая
21	Харламова И.С.	мед.работник	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1 План-график оздоровительных и профилактических мероприятий в течение года.

4.2 Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А. Н.

(упражнения основного комплекса)

Каждое упражнение выполняется по 16 вдохов – движений.

Вдох делаем резкий, короткий, активный – шумно (на всю комнату) шмыгаем носом.

1. Ладшки.

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти опущены, ладшки развёрнуты к зрителю.

1 – делаем хватательное движение ладшками (сжимаем их в кулачки) – вдох!

2 – выполняем то же самое – вдох!

2. Погончики.

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся) – вдох!

2 – снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох!

3. Насос («Накачивание шины»)

И. п.: стоять, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз; руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

1 – слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох.

2 – снова слегка наклонились вниз, - голова опущена, плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу – вдох!

4. Кошка.

И. п.: о. с., руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

1 – поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседая, кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение – вдох!

2 – то же выполняем в левую сторону – вдох!

5. Обними плечи («Соедини локти»).

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. Одна рука размещается чуть ниже.

1 – бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте – вдох!

2 – меняем положение рук – вдох!

6. Большой маятник (Игрушка-неваляшка).

И. п.: о. с., голова слегка опущена, руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

1 – слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянуться к коленям – вдох!

2 – возвращаемся в и. п., слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, руки делают встречное движение навстречу друг другу, запрокидываем голову вверх – вдох!

7. Повороты головы (вправо – влево).

И. п.: о. с.

1 – слегка поворачиваем голову вправо – вдох!

2 – слегка поворачиваем голову влево – вдох!

8. Ушки («Китайский болванчик»).

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища.

1 – слегка наклонить голову к правому плечу – вдох!

2 – слегка наклонить голову к левому плечу – вдох!

9. Маятник головой (Малый маятник)

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища.

1 – опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох!

2 – откинуть голову вверх (посмотреть в потолок) – вдох!

10. Перекаты.

И. п.: правая нога впереди, левая – сзади на расстоянии одного небольшого шага, руки висят вдоль туловища.

1 – переносим тяжесть тела на впереди стоящую ногу, слегка на этой ноге приседая – вдох!

2 – переносим тяжесть тела на сзади стоящую ногу, слегка приседая на ней – вдох!

Выполняем 16 вдохов – движений, меняем положение ног и выполняем ещё 16 вдохов – движений.

11. Передний шаг или «Рок-н-ролл»

И. п.: о. с.

1 – поднимаем вверх согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол; на левой ноге в это мгновение слегка приседаем – вдох!

– поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу

12. Задний шаг.

И. п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища.

1 – слегка присели на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице – вдох!

2 – слегка присели на правой ноге, левую ногу, согнутую в колене, отвели назад и как бы «хлопнули» себя левой пяткой по ягодице – вдох!