**Муниципальное дошкольное образовательноу учреждение**

 **детский сад «Тополёк»**

**План по самообразованию**

**на тему: «Здоровый образ жизни дошкольников в детском саду и дома»**

**Воспитатель:**

**Ильина Анжела Ивановна**

2019-2020 учебный год

Этап работы над темой: 1 год

Месяц начала работы над темой: сентябрь 2019 г.

Месяц окончания работы: май 2020 г.

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа).

***Актуальность****:* Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

 Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

 Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. Для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка, необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, обеспечить достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

 Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности - в образовательную. А это в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него

 Поэтому, особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки.

2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.

4. Бережное отношение к окружающей среде, к природе.

5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций.

6. Формирование понятия "не вреди себе сам".

 **Цель**:   Как можно больше уделять времени организации различных видов деятельности по данной теме и приобретению у детей опыта и навыков для того, чтобы сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

1. Сформировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.

2. Научить " слушать" и "слышать" свой организм.

3. Осознать ценность своей и ценность жизни другого человека.

4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.

6. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

7. Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами.

8. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

***Формы работы:***

 - совместная деятельность воспитателя с детьми;

 - индивидуальная работа с детьми;

 - свободная самостоятельная деятельность самих детей.

***План работы по самообразованию:***

* Изучение методической литературы по данной теме.
* Подготовить методический материал, план работы, картотеку дидактических игр, пальчиковых физминуток, стихотворений, гимнастик и пр.
* Внедрение данной темы в работу с детьми.
* Подготовить консультацию для родителей «**Мы выбираем ЗОЖ**», «Значение правильного питания в развитии детей 5-6 лет».
* Уголок в группе «Здоровый образ жизни»
* Реализация плана в работе в течение всего учебного года.

 **Методические приемы**: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Формы работы: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия; музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика во время НОД; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы(на малоподвижных занятиях); спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации, разучивание танцевальных движений.

**План работы**

**Ежедневно:** утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, пальчиковые и дыхательные гимнастики во время образовательной деятельности, физкультурные занятия, правильное питание, прогулка, мытье рук прохладной водой; облегченная форма одежды; соблюдение режима проветривания; применение чесночной терапии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Содержание работы** | **Дополнительная деятельность с детьми** | **Цель** |
| Сентябрь | 1.Создание в группе предметно-**развивающей среды.**2. Подбор методического оснащения.3. Пополнение методической копилки | Беседа с детьми«Что такой здоровый образ жизни?» | Приобщение детей к данной теме, развивать познавательный интерес по теме «ЗОЖ». |
| Октябрь | Беседы:«Строение тела»*,*«Какими бывают люди?»*,*«Почему ты растешь?»Консультация «Мы выбираем ЗОЖ» | Рассматривание иллюстраций по теме беседы.Рассказ детей о строении тела.Рисование на тему «Человек». | Развитие диологической и монологической речи. Формирование знаний по теме «ЗОЖ». Учить передавать в рисунке все части тела человека. |
| Ноябрь | Дид. игры «Услышь меня»*,*«Покажи части тела»*.* | Игровая деятельность с детьми,Дополнительно: работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела. | Закрепление знаний о строении тела человека и его возможностях. |
| Декабрь | Подборка подвижных игр и музыкально-ритмических движений, разучивание танцев. | Подготовка к празднику «Новый год» | Развитие физических возможностей, развитие слуха и ритма- умение выполнять движения под музыку. |
| Январь | Консультация «Значение правильного питания в развитии ребенка 5-6лет» | Чтение худ. литературы «Про Вовкину тренировку» В.Голявкина;«Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» С.Афонькина. | Формирование знаний о здоровом образе жизни, побуждать детей соблюдать правила гигиены и правильного питания. |
| Февраль | Беседы: «Полезная и вредная пища»*,*«Зачем нужна еда?»*,*«Вода - наша помощница»Чтение К.Чуковский «Мойдодыр» | Дид.игры:«Витаминные домики»*,* «Вода — это хорошо или плохо?»«От грядки до обеденного стола»*.*Лепка: «Полезные продукты питания» | Закрепление знаний о здоровом образе жизни, о значении витаминов и правильном питании. |
| Март | Беседа о пользе спорта для здоровья | Разучивание танцев, музыкально-ритмических движений, подвижных игр для проведения праздника «8марта» | Развитие физических возможностей, музыкального слуха. |
| Апрель | Сюж.-рол.игра «В кабинете стоматолога»,Дид.игра «Чтобы зубки не болели» | Спортивное мероприятие « Шагаем осторожно» | Развитие физических возможностей, приобщение к ЗОЖ |
| Май | Обобщение знаний.Дид.и. «Правила Чистюли», «Если хочешь быть здоров» | Проведение опыта «Какую воду можно пить».Оформление фотовыставки по теме в группе. | Закрепление знаний о ЗОЖ, показать детям о вредности газир.напитков. |

**Взаимодействие с родителями:** Консультация «Мы выбираем ЗОЖ», «Значение правильного питания в развитии детей 5-6лет», помощь в оформлении уголка «Здоровый образ жизни» (фото детей и семьи \*участие в спортивных мероприятиях).

**Методический материал для работы с детьми:**

**Потешки:** \*Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть,

Грязь убрать из-под ногтей,

Да постричь их поскорей.

Умываться по утрам

И еще по вечерам.

Чисто вымою я уши —

Будут уши лучше слушать.

Отчего блестят глаза?

С мылом умывался я.

Мне еще нужна сноровка,

Чтобы зубы чистить ловко.

Дружат волосы с расческой,

Хороша моя прическа.

Ай, лады, ай, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*Вот и полдник подошел,

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

За обедом не сори,

Насорил — так убери.

\*А у нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот — тарелка, вот — еда.

Не осталось и следа.

**Пальчиковая гимнастика:**

**\*Шары**

Много шаров мне вчера подарили.

Я сосчитал их — всего их четыре.

(Дети попеременно стучат кулачками и хлопают в ладоши. Показывают по четыре пальца на обеих руках.)

Много шаров одному мне не надо.

(Вновь ритмично стучат кулачками и хлопают в ладоши.)

Будут друзья мои шарикам рады.

Первый достался другу Илье,

(Сжаты в кулачки по четыре пальца на каждой руке.)

В космос слона он понес на заре.

(Разжимают указательные пальцы на слово «первый».)

Шарик второй пригодился Маришке,

(Разжимают средние пальцы на слово «второй».)

Чтобы не плакал Маришкин братишка.

Третий отдал я другу Андрюше,

(Разжимают безымянные пальцы на слово «третий».)

С ним мы, наверно, сто лет уже дружим.

Шарик четвертый — Светке Петровой,

(Разжимают мизинцы на слово «четвертый».)

Светке, обиженной Резником Вовой.

И все хорошо бы, но вдруг оказалось,

(Бегут по кругу, взявшись за руки.)

Что много друзей, а шаров не осталось.

**\*На прогулку**

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы во двор идем гулять,

(Дети сжимают и разжимают кулаки.)

Мы во двор идем гулять.

Что с собой мы будем брать?

(Пожимают плечами.)

Раз — лопатка, два — ведерко,

Три — ушастый пес Трезорка,

(Загибают по одному пальцу на каждое название игрушки.)

А четыре — грузовик,

В нем возить я все привык.

Пять — любимый красный мячик,

Он катается и скачет,

Шесть — сестренкина скакалка,

Что порвал ее я — жалко.

Семь — резиновый котенок,

Восемь — розовый утенок,

Девять — формочек гора,

Десять — новая игра.

Я хочу тебя спросить:

(Вновь пожимают пленами.)

**\*«**Как все это выносить**?»**

Будем мы варить компот

Будем мы варить компот
Фруктов нужно много. Вот:            *Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»*Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим, сахарок.                   *Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ .

 \*«Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,                *соединить ладоши  в виде «зёрнышко»*
И на мельницу снесла.                     *показать мельницу, соединив пальцы в виде крыши*
Намолола там муки,                         *имитация «мелим муку»*
Испекла всем пирожки:                    *имитация «печём пирожки*Мышонку – с капустой,
Мышонку – с картошкой,
Мышонку – с морковкой,
Мышонку – с морошкой.*по очереди загибать пальчики*
Для большого толстячка –
Аж четыре пирожка:
С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

Хитрые пальчики

Вот забор.                                                    *пальцы правой руки прижать друг к другу.*В заборе щели.                                             *раздвинуть пальцы*.
Пальцы в них пролезть хотели.                 *просунуть большой палец левой руки*
Сунул голову Большак                              *между большим и указательным пальцами правой.*
Дальше не пройти никак!                          *крепко зажать большой палец.*Вслед за ним застрял Указка.                    *указат.палец левой руки между*Середняк хотел – напрасно!                      *указат. и средним пальцами правой,*
Безымянный – безуспешно!                       *средний палец левой руки между,*
Хоть один прошёл? Конечно!                   *средним и безымянным пальцами правой*,
Щуплый, маленький мизинчик                 *мизинец несколько раз согнуть –*Помощь братьям оказал:                            *разогнуть, потом помахать им.*Из щелей их всех достал.                           *каждый палец по очереди освободить из плена.*

 \*«Посуда»

Раз, два, три, четыре,                                           *удар кулачками друг о друга*Мы посуду перемыли:                                        *одна ладонь скользит по другой по кругу*
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.                                  *загибают пальчики по одному, начиная с большого*Мы посуду перемыли,                                        *одна ладонь скользит по другой по кругу*
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,                      *загибают пальчики по одному, начиная с большого*Так мы маме помогали!                               *удар кулачками друг о друга*

\*«Прогулка»
Люблю по городу гулять,
Люблю смотреть, люблю считать.                       «шагают» пальчиками обеих рук по столу
НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,
Три – красавица НЕВА,
А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,
Пять – гуляю по САДОВОЙ,
Шесть – к ИСААКИЮ схожу
И на купол погляжу.
Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.
Как красив его наряд!
Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,
Были там, наверно, вы.
Девять – повстречался мне
МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.
Десять – из-за поворота
Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА.                             *на каждое название загибают по одному пальцу*

**Стихотворения:**

\* Чистые зубы
Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир иль бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!
*(Р. Куликова)*
 МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!
 \* Вирусы
Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.
Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!

*(И. Обыдённый)*

 \* Мойте овощи всегда!
С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!
*(В. Марахин)*

\*Про микроба

Микроб — ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет — и спокойно там живёт.
Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, куклы, мыли руки перед ужином?
Эй, братец Лис, ты выглядишь простуженным…
Постой-ка, у тебя горячий лоб:
Наверное, в тебе сидит микроб!
*(Г. Кружков)*

 \*Не забудь о гигиене!

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.
Хороша морковка с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ.
Там живот болит, озноб,
А всему виной — микроб.
Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест.
Лето — время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!
*(Л. Авдеева)*

\*Чистюля
Затеял чистюля-енот постирушку.
Воды натаскал из речушки в кадушку,
Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска,
Рубашку, носки и штанишки в полоску.
Корыто пушистая пена накрыла.
Енот не жалел ни усилий, ни мыла,
И тщательно тёр о стиральную доску
Рубашку, носки и штанишки в полоску.
Синил незабудкой, душил медуницей,
Потом полоскал родниковой водицей,
И вешал на кустик сушиться к овражку
Штанишки в полоску, носки и рубашку.
А рядом с енотом, в грязи по колена,
Жила-поживала грязнуля-гиена.
Неряха вещей не стирала упрямо,
И пахла она, как помойная яма.
Енот не водился с грязнулей-гиеной,
Поскольку она не дружна с гигиеной.
А тот, кто не хочет прослыть замарашкой,
Стирает носки и штанишки с рубашкой.
*(А. Ерошин )*

**Физкультминутки:**

 \*"Прочь усталость, лень и скука".

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать.

*(руки к плечам, вращение вперед и назад)*

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, скажем: нет на все на свете.*(вращение головой)*

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять.*(приседания)*

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!*(ходьба на месте).*

 \*"Если нравится тебе".

Если нравится тебе, то делай так.

*(2 щелчка пальцами над головой)*

Если нравится тебе, то делай так,

 *(2 хлопка в ладоши)*

Если нравится тебе, то делай так.

*(2 хлопка под коленями)*

Если нравится тебе, то делай так.

*(2 притопа ногами)*

Если нравится тебе, то ты скажи: "Хорошо".

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то сделай все!

*(повторить все движения подряд).*

 \*"Я чайник - ворчун".

Я чайник - ворчун, хлопотун, сумасброд,

*(шагаем на месте)*

Я всем на показ выставляю живот,

*(руки на пояс, повороты влево-вправо)*

Я чай кипячу, клокочу и кричу:(хлопаем в ладоши)

*- Эй, люди, я с вами чай пить хочу!*

 (прыжки на месте).

 \*"Мою руки".

Мыло бывает разным-преразным:

*(намыливаем руки)*

 Синим, зеленым, Оранжевым, красным...

 *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

Но не пойму, отчего же всегда

*(удивляемся, разводим руки в стороны,* *приподнимаем плечи)*

Черной-пречерной бывает вода?

*(расслабляем мышцы тела).*

 \*"Две сестрички".

Две сестрички, две руки, *(встряхивание кистями рук)*

Рубят, строят, роют, *(по тексту)*

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.

Месят тесто две руки - левая и правая

Воду моря и реки загребают, плавая *(по тексту).*

Мы ногами топ - топ, мы руками хлоп - хлоп!

Мы глазами миг - миг, мы плечами чик - чик.

Раз - сюда, два - туда, повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Руки кверху все подняли,

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора*! (движения по тексту).*

 \*"Мамам дружно помогаем".

Мамам дружно помогаем, дружно в тазике стираем.

И рубашки и носочки для сыночка и для дочки,

(*наклоны вперед, имитируем стирку и полоскание)*

 Через двор растянем ловко для одежды три веревки,

*(потягивания - руки в стороны)*

Светит солнышко-ромашка, скоро высохнут рубашки.

 (*потягивания - руки вверх).*

\*"На речке".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре, вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс, одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой отправились домой.

*(движения по тексту).*

**Дыхательные гимнастики:** «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

-куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

-какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;

-какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;

-какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом *(автоматической паузой)*; тихое, неслышное дыхание или шумное.

\*«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(это зависит от предыдущей физической нагрузки)*. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

\*Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый

\*«Куры». Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах *(выдох)*,

Поднимем руки мы к плечам *(вдох)*,

Потом опустим – так

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

\* «Самолёт». Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

\* «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

\* «Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» *(«у зайки дом маленький»)*. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох *(«у медведя дом большой»)*. Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка заинька

*(Е Антоновой-Чалой)*.

\*«Подуем на плечо». Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох *(губы трубочкой)*. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять

**«Про Вовкину физкультуру» В.Голявкин**

По физкультуре Вовка четвёртый по счёту. То есть он на четвёртом месте. Они там места себе распределили. По прыжкам в высоту—он первый в классе. А по всей физкультуре — четвёртый. Он по бревну ходить не может. Это, наверное, очень трудно. У них в зале есть такое бревно. Они там по бревну ходят. А Вовка падает. У него нет равновесия. «Я, — говорит он, — не тренировался, потому я с бревна падаю. А прыгаю я хорошо. Потому что я опытный. Я каждый день тренируюсь».

Утром он во дворе всегда прыгает. Днём тоже прыгает. Вечером прыгает. Всё тренируется. Через скамейку прыгает.

— Ну, как, — говорит, — хорошо получается?

— Замечательно, — говорю.

— А ну, — говорит, — смотри, как я сейчас…

— Я так не могу, — говорю.

— И я не мог. Всё тренировка! Уроки вот не успеваю делать, а так всё в порядке. Видишь, как прыгаю! А по бревну я последний по счёту. Зачем мне тренироваться?

Я удивился и говорю:

— Как же так?! Значит, больше надо ходить по бревну. А он говорит:

— Раз там последний по счёт ...

... у, пусть и буду последним. Зато по прыжкам я первый! Я марку держу!

— Какую ещё такую марку?

— Спортивную, — говорит. — А ты думал какую?

— А зачем держать, — говорю, — эту марку?

— Ты, — говорит, — ничего не знаешь. Марку нужно держать. Вот и всё.

Мне совсем не было это понятно. По–моему, он ошибается. Ему надо ходить по бревну, а не марку держать. Я так думаю.