

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Кораблинский детский сад «Солнышко» муниципального образования — Кораблинский муниципальный район Рязанской области

Утверждаю
Заведующая МДОУ
Кораблинский детский
сад «Солнышко»

« 01 » 09 2015 г.
Н.Т. Тюрина



***Индивидуальный маршрут сопровождения
физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими
детьми (простудные заболевания)***

Подготовила материал:
инструктор по физической культуре
Агапова Т. Н.

г. Кораблино 2015г.

Цели:

1. Создание условий для оздоровления часто болеющих детей.
2. Охранять и укреплять здоровье ребёнка, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.

Задачи:

1. Образовательные:

- Развивать двигательные качества и способности ребёнка: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.
- Развивать ориентацию в пространстве, как в схеме собственного тела, так и в окружающем пространстве.
- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособность ребёнка.
- Совершенствовать педагогическое мастерство в направлении физкультурно-оздоровительной работы с ЧБД.

2. Развивающие:

- Формировать навыки сохранения и укрепления своего здоровья.
- Формировать у ребёнка потребность в ежедневной двигательной активности и способности её регулировать.

3. Воспитательные:

Воспитывать умение следить за своей осанкой, формировать умение сохранять ее в течение дня.

Охранять и укреплять здоровье ребёнка, совершенствовать его физическое развитие.

Приобщать к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- расширение знаний детей о понятии «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Форма работы – дополнительные и индивидуальные занятия.

Сопровождающий педагог – инструктор по физкультуре ДОУ.

Сентябрь

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс №1 Игра « Съедобное – несъедобное»	Каждое упражнение выполнять по 4 раза; медленный
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс №2 Игра с мячом «У кого какой дом»	По 8 раз; медленный

Октябрь

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 3 Игра «Сбей кеглю»	Каждое упражнение выполнять по 4 раза; медленный
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 4 Игра с мячом «Попади в кольцо»	По 4 раза; произвольный

Ноябрь

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 5 Упражнение «Прокати мяч в ворота»	Каждое упражнение выполнять по 8-10 раз; медленный
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 6 Упражнение « Подбрось и поймай мяч»	По 4 раза; умеренный

Декабрь

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 7 Упражнение «Догони мяч»	Каждое упражнение выполнять по 8-10 раз; умеренный
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 8 Отбивание мяча от пола (правой и левой рукой)	

Январь

№ занят	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 9 Упражнение «Отбивание мяча от пола правой и левой руками»	Каждое упражнение выполнять по 8-10 раз; умеренный
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 10 Ведение мяча ногой (правой и левой поочередно)	По 8-10 раз; умеренный упражнение с мячом выполнять в течение 5-6 мин.

Февраль

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 11 Прокатить мяч по лабиринту.	Выполнять рекомендации к упражнениям; темп умеренный.
3-4	Коврик, мяч	Дыхательная гимнастика – комплекс № 12 Игра « Кто это? »	Упражнения повторять по 8-10 раз; темп медленный.

Март

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Коврик, мяч	Упражнения для укрепления иммунитета: «Паровоз», «Аист», «Мельница», «Конькобежец». Игра «Беги, беги, стоп!»	Повторять 8-10 раз; темп умеренный. Игра повторяется по желанию играющих.
3-4	Коврик, мяч	Упражнения для укрепления иммунитета: «Сердитый ежик», «Лягушонок», «В лесу», «Великан и карлик».	Повторять 8-10 раз; темп умеренный. Продолжительность по желанию играющих.

Апрель

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Мат	Упражнения на матах: «Свеча», «Кошечка сердится». Игра «Море волнуется»	Продолжительность по необходимости усвоения материала и результату; повтор игры по желанию играющих
3-4	Гимнастическая стенка, скамейка	«Уголок» на гимнастической стенке и «уголок» сидя на гимнастической скамейке со страховкой инструктором по физкультуре.	Время не ограничено, темп умеренный по способности ребенка.

Май

№ занятия	Пособия, инвентарь	Тема занятий	Дозировка, темп
1-2	Мяч	Игры: «Беги, беги, стоп!», «Съедобное-несъедобное»; Упражнения на восстановление дыхания по выбору из ранее изученных.	Продолжительность игр произвольная; упражнения на дыхание выполняются в медленном темпе.
3-4	Бег	Бег в чередовании с ходьбой; упражнения на восстановление дыхания из ранее изученных.	Кол-во раз выбираются по самочувствию ребенка. Чередовать бег с ходьбой через каждые: 30-45 секунд.

Комплексы дыхательной гимнастики
*(приложение к индивидуальному маршруту сопровождения
физкультурно – оздоровительной работы)*

Комплекс №1

«Воздушный шарик»

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просьба представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. На вдохе медленно надуть шарик-животик, задержать дыхание, и потом шарик сдуть – медленно выдохнуть воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

«Волна»

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

«Водолаз»

Предложить ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

«Часики»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросить его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

«Вырасту большой»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Комплекс №2

«Паровозик»

Попросить ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

«Роза и одуванчик»

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

«Курочка»

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

«Хомячок»

Предложить ребенку изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

«Ворона»

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Комплекс №3

«Дракон»

Предложить ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

«Брось мячик»

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х».

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

«Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

«Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф».

«Кошечка сердится»

Стоя на коленях с упором руками в пол перед собой. Вдох – выгнуть спину дугой, голову опустить вниз; выдох – спину прогнуть, голову приподнять. Повторить шесть – восемь раз.

Комплекс № 4

«Паравозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф».

«Шагом марш!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».

«Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

«Кошечка сердится»

Стоя на коленях с упором руками в пол перед собой. Вдох – выгнуть спину дугой, голову опустить вниз; выдох – спину прогнуть, голову приподнять. Повторить шесть – восемь раз.

Комплекс № 5

«Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».

«Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

«Снегопад»

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Попросить ребенка сдувать «снежинки» с ладони.

«Поза спокойствия»

И.п.: лёжа на спине; руки вдоль туловища ладонями вверх; ноги слегка разведены. Глаза закрыты. По возможности расслабить все мышцы. Дышать спокойно и ритмично.

Комплекс № 6

«Воздушный футбол»

Взять мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, поставить на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

«Свеча»

И.п.: лёжа на спине. Сделать глубокий вдох и на выдохе поднять ноги, а затем туловище до вертикальной линии, опираясь на затылок, плечи и локти (при этом поддерживать кистями талию). Глаза можно закрыть. Оставаться в этом положении столько времени, сколько возможно. Дышать спокойно и глубоко.

Затем согнуть колени, позвоночник и медленно вернуться в и.п.

Это упражнение усиливает дренажную функцию бронхов.

«Кобра»

И.п.: лёжа на животе; руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу по обе стороны груди; ноги прямые, сведены вместе, носки вытянуты. Сделать вдох и, подстраховываясь упором на ладони, прогнуться в пояснице, приподняв верхнюю часть туловища. Нижняя часть тела и таз остаются плотно прижатыми к полу. Голову откинуть назад, смотреть вверх. Задержать, на сколько возможно, дыхание, затем медленно выдохнуть, возвращаясь в и.п., подстраховываясь на ладони.

Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота, участвующих в дыхании, улучшает подвижность диафрагмы.

Комплекс № 7

«Складной нож»

И.п.: лёжа на спине, ноги выпрямлены. Глубоко вдохнуть, затем на выдохе согнуть обе ноги и обеими руками плотно прижать колени к животу; задержать дыхание. Вытянуть руки вдоль туловища, выпрямить ноги и на выдохе медленно опустить их до и.п. Упражнение укрепляет мышцы живота, усиливает вентиляцию нижних отделов лёгких.

«Перекручивание»

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Поставить правую ступню на пол, перекинув её через левое колено. При этом левая нога остаётся выпрямленной. Поднимать и опускать левую ногу заданное кол-во раз; то же правой ногой.

«Втягивание живота»

И.п.: стоя; ноги на ширине плеч, корпус несколько наклонён вперёд, руки лежат на полусогнутых коленях. Сделать полный вдох, выпячивая живот, затем медленно выдохнуть и при этом как можно больше втянуть брюшную стенку. Задержать дыхание по возможности ребенка на несколько секунд. Это упражнение тонизирует диафрагму, укрепляет мышцы брюшной стенки.

«Треугольник»

И.п.: стоя на коленях. На вдохе поднять руки до уровня плеч ладонями книзу. На выдохе наклониться вправо до тех пор пока пальцы правой руки не коснутся пола. Левая рука должна быть параллельно полу. Затем выпрямиться, делая вдох; на выдохе медленно опустить руки. Выполнить тоже движение в другую сторону.

Это упражнение тонизирует позвоночник, укрепляет боковые мышцы грудной клетки, улучшает функцию лёгких.

Комплекс № 8

«Растяжение»

И.п.: сидя на полу прямо; ноги вытянуты вместе. Сделать вдох и, слегка втянув живот, на выдохе наклониться вперёд, пока вытянутые руки не коснутся больших пальцев ног или пяток, а лоб – коленей. В этом положении задержать на некоторое время дыхание (на выдохе). Затем вернуться в и.п. Это упражнение укрепляет позвоночник, тонизирует мышцы спины.

«Послушаем своё дыхание»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: 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; тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

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.

«Подыши одной ноздрей»

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». То же другими ноздрями.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Комплекс № 9

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание).

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении живота: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, как бы сжимая руками рёбра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Комплекс № 10

«Радуга, обними меня»

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

«Ёжик»

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Кошечка сердится»

Стоя на коленях с упором руками в пол перед собой. Вдох – выгнуть спину дугой, голову опустить вниз; выдох – спину прогнуть, голову приподнять. Повторить шесть – восемь раз.

«Губы трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко выдохнуть воздух вернув живот и межрёберные мышцы в изначальное положение.

«Ушки»

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

«Пускаем мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Комплекс № 11

«Язык трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот и, подняв голову спокойно выдохнуть воздух через нос.

«Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох при возврате туловища в и.п.

«Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание)

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети несколько раз произнесут «Сат – Нам», инструктор говорит: «Позывные принял!»

«Трубач»

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

1. Медленный вдох через одну трубочку,
2. Медленный выдох через другую с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

«Каша кипит»

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Комплекс № 12

«Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

«Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

«Гуси летят»

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

«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.

«Самолёт»

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху подняв голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза и то же в другую сторону.

«Паровоз»

Ходить имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторить пять-шесть раз.

«Аист»

Стоя прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести вперед. Зафиксировать положение не несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторить шесть-семь раз.

«Мельница»

Встать: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р-р». Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторить семь-восемь раз.

«Конькобежец»

Расположить ноги на ширину плеч, руки в «замке» за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу произнося «к-р-р». Повторить пять-шесть раз.

«Сердитый ёжик»

Встать, ноги на ширине плеч. Представить как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить произнося на выдохе «п-ф-ф»-звук, издаваемый сердитым ёжиком и «ф-р-р» - уже довольный ёжик. Повторить три-пять раз.

«Лягушонок»

Расположить ноги вместе. Представить как лягушонок быстро и резко прыгает и повторить его прыжки: слегка приседая и вдохнув прыгнуть вперед. Приземлившись «квакнуть». Повторить пять-шесть раз.

«В лесу»

Представить, что заблудились в лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «ау».

Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо.

Повторить пять – шесть раз.

«Великан и карлик»

Сесть на пол, сложив ноги перед собой, ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх – «великан», на выдохе – «карлик» опуститься вниз и прижать голову к ступням. Повторить шесть – восемь раз.

«Кошечка сердится»

Стоя на коленях с упором руками в пол перед собой. Вдох – выгнуть спину дугой, голову опустить вниз; выдох – спину прогнуть, голову приподнять.

Повторить шесть – восемь раз.

Речитатив для отбивания мяча от пола:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!