



**Территориальный отдел
главного управления
образования администрации
города по Октябрьскому
району города**

муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247-41-13
ул. Тотмина 11-г
e-mail:dou206@mailkrsk
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

**Направление: «Сохранение и укрепление здоровья
детей дошкольного возраста»**

Оздоровительный проект
«Тропа здоровья»

Вид проекта: Среднесрочный
(01.06.2024 – 31.08.2024)

Проект разработан инструктором по ФК МБДОУ №206
Бокова Ю.В.

Красноярск, 2024

Актуальность темы

Одной из главных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья. По результатам ортопедического обследования, проведенного в ДОУ № 206 у большинства воспитанников, выявились нарушения опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки и плоскостопие. По данным статистических исследований и фактов медицинской практики это происходит вследствие того, что у детей в дошкольном возрасте снижена сила и работоспособность скелетной мускулатуры, в частности мышц спины и брюшного пресса, Отсутствие самоконтроля и контроля за осанкой со стороны взрослых Несоблюдение гигиенических условий режима дня, питания. Последние годы большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья. Большую помощь на протяжении тысячелетий оказывает оздоровительная система Йоги... То, что обычно понимают под йогой, называется хатха - йогой, или йогой Луны и Солнца. Солнце даёт энергию всем живым существам на Земле. Луна в астрологии – планета, дающая покой, расслабление. Луна в природе управляет движением воды, приливами и отливами, а это влияет на множество процессов в теле человека, состоящим на две трети из воды. Организм спокоен, если процессы перемещения жидкости происходят плавно. Хатха-йога – упражнения для тонуса и расслабления. Её смысл – любовь. Занимаясь йогой, мы отдаём дань уважения всем живым существам, успокаиваем ум и входим в гармонию со всей Вселенной. В теле хатха-йога растягивает позвоночник. Эта система предполагает комплексное воздействие на организм: и на костную, и на мышечную, и на нервную системы, а также на все внутренние системы организма. Именно поэтому на своих занятиях я предпочла упражнения хатха-йоги.

Проблема: По результатам диагностики было выявлено, что у детей старшей, подготовительной группы слабые мышцы ОДА.

Цель проекта: Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период, направленная на укрепление мышц ОДА для выработки правильной осанки.

Задачи проекта:

Образовательные:

- способствовать правильному формированию осанки;
- способствовать формированию правильного свода стопы.

Развивающие:

- повысить силовую выносливость мышц;
- улучшить координацию движений;
- улучшить дыхательную функцию легких.

Воспитательные:

- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей.

Предполагаемый результат проекта:

- улучшилось эмоционально - психического состояния детей;
- улучшились функций дыхательной системы;
- укрепились мышц спины, брюшного пресса и свода стопы;
- улучшилась координации движения;
- повысилась сопротивляемости различным заболеваниям;
- правильно сформирована осанка и свод стопы.

Продукт проектной деятельности:

1. Перспективный план занятий с использованием;
2. Детские рисунки на тему: «Тропа здоровья»;
3. Методические рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми;
4. Картотека дыхательных игр «Ветерок»;
5. Комплексы упражнений из хатха-йоги для укрепления мышц спины и брюшного пресса;
6. Картотека игр, направленных на профилактику нарушений ОДА.

Деятельность в рамках проекта

Этапы работы над проектом:

Организация «Тропы здоровья» осуществлялась поэтапно.

I. Подготовительный этап:

1. Поиск информационно-методических источников;
2. Дать понятие «Тропа», подвести к пониманию о том, что будет представлять «Тропа здоровья».

3. Предложить детям создать «Тропу здоровья» в детском саду. Обсуждение тропы здоровья что дети хотят видеть на ней, их пожелания и предложения.

4. Зарисовка и презентация эскиза «тропы здоровья» детьми.

5. Сбор различных материалов для тропы здоровья и непосредственное её строительство, в котором принимали участие сотрудники МБДОУ детского сада, дети, родители, осуществлялся без использования финансовых средств.

II. Основной этап:

1. Проведение цикла занятий (приложение 2);
2. Проведение цикла тематических бесед;
3. Проведение досугов и развлечений с родителями.
4. Организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье.

III. Заключительный этап:

1. Подведение итогов реализации проекта;
2. Проведение недели здоровья с детьми;
3. Заключительный спортивный праздник;

Вывод:

Ежедневное использование "Тропы здоровья" в летний оздоровительный период позволили добиться следующих результатов:

- улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников (увеличение посещаемости в летний период);

- улучшение и укрепление иммунной системы организма;
- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период
- тренировка и качественное улучшение работы стопоназального рефлекса;
- предотвращение и уменьшение развития нарушений ОДА у дошкольников;
- положительная динамика роста - весовых показателей;
- формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата;

Ресурсы

№	Ресурсы	Имеющиеся ресурсы	Запрашиваемые ресурсы
1	Кадровые	Дети, родители, воспитатели, инструктор по ФК, администрация, модератор сайта	—
	Информационно-методические	Интернет – ресурсы: официальный сайт ДОУ, социальная сеть «Вконтакте», родительская группа в мессенджере «Сферум»; наглядно – дидактический материал, методическая литература, музыкальное сопровождение	—
2	Материально-технические	Музыкальное оборудование, карематы, тазы пластиковые, искусственное покрытие.	Предметы природного и бросового материала (к родителям). Материалы для творчества.
4	Финансы	—	—

<p>S Сильные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - инициативная группа, - заинтересованность детей и родителей к участию в мероприятиях, направленных на профилактику нарушений ОДА, оздоровление. - наличие места для организации подготовки к занятиям и свободной деятельности на территории ДОУ. 	<p>W Слабые стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - невозможность проведения оздоровительных мероприятий в дождливые и ветреные дни.
<p>O Внешние возможности</p>	<p>T Внешние угрозы</p> <ul style="list-style-type: none"> - негативное воздействие, которое оказывает промышленное предприятия, создающие

- привлечение родителей и детей к обогащению экологической тропы (сбор бросового и природного материала).	экологически неблагоприятную обстановку, отражающуюся на здоровье детей.
---	--

Методика использования «Тропы здоровья»

Закаливание на тропе здоровья проходит в тёплое время года. Оно проводится как инструктором по физкультуре, так и воспитателями.

Занятие начинается с ходьбы по дорожке, которую я назвала «Тропой здоровья». По ней дети, для большего эффекта, идут босиком: по различным камням, ребристой дорожке, по наклонной доске, по специальным колючим коврикам. Ходьба по «тропе здоровья» выполняется со следующими упражнениями;

- ходьба на носках, руки в различных И.п;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки в различных И.п.;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба с захлестом голени назад;

Такая ходьба развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения плоскостопия и косолапия у детей. Проходя по разным участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма. Звучит медитативная музыка, Детям даются положительные установки на разные мысленные образы, производится волевая концентрация внимания на своем теле. «Солнечные, теплые лучи касаются Ваших пальцев рук, согревая их, затем они скользят вверх по рукам до груди, даря Вам свое тепло и радость к жизни. Солнечные лучи коснулись Ваших стоп, согревая их, они скользят по ногам, до туловища. Вам тепло и хорошо, Вы с радостью будете заниматься физическими упражнениями». Затем дети проходят на коврики и выполняется комплекс разогревающих упражнений «Приветствие Солнцу». Его регулярное выполнение способствует укреплению и растяжению мышц, суставов конечностей, улучшает состояние

позвоночника и внутренних органов. Разные учителя йоги делают его по-разному. Некоторые делают упражнение медленно, некоторые интенсивно, существует множество вариаций и усложнений.

Комплекс состоит из 12 поз (асан), которые выполняются в точной последовательности одна за другой. Каждое движение синхронизировано с дыханием. Комплекс можно выполнять как самостоятельное занятие или как разминку перед любым физкультурным занятием, в частности, занятием Хатха-йогой. Разучивают каждую позу отдельно. После освоения отдельных поз учатся выполнять их в плавной последовательности одна за другой. Все позы со сгибанием туловища выполняют на выдохе, с разгибанием.

Затем выполнялся комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц (все комплексы представлены в виде сказок), которые сочетается с проведением дыхательных упражнений. Для этого мы используем дыхательные упражнения йогов, специально разработанные игры «Ветерок».

Дозировка каждого упражнений с детьми старшего дошкольного возраста составляет не более 5-6 раз. В начале освоения намеченных новых движений дозировка упражнений гимнастики хатах-йога может быть более высокой, чем в дальнейшем, когда оно будет качественно выполняться, так как дети постепенно осмысливают пространственное расположение частей тела и последовательность их движения, напряжение и расслабление групп мышц, согласованность ритма дыхания с движением. По мере овладения правильной пространственно-временной структурой движений дозировка уменьшается. Однако за счет правильной синхронизации движения частей тела и дыхания в каждом повторении увеличивается время выполнения упражнения. Темп выполнения урывается. В каждом комплексе физических упражнений включены упражнения на дыхание.

Эти комплексы были направлены на развитие мышечной выносливости, на укрепление основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений,

способствующих выработке правильной осанки, используя комплексы упражнений для мышц спины и брюшного пресса, комплексы упражнений на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др. упражнения на профилактику нарушений осанки представляют собой статическую нагрузку на позвоночник, выполняемую из исходного положения стоя, сидя, лежа на животе, спине. Занятия проводятся в групповой форме. Для лучшего усвоения комплекс упражнений повторяется в течении 2 недель, затем сменяется следующим.

После комплекса упражнений дети играют в игру, направленную на профилактику нарушений ОДА. В конце занятия дети садятся на коврики выполняют растирание стоп, обхватить одной рукой стопу и уложить её на колено. Другой рукой сделать несколько разминающих движений в направлении от пятки к пальцам, обращая внимание на энергичное растирание и поколачивание свода стопы.

После завершения занятия – обмыть стопы в ванне проточной водой, растереть их полотенцем и надеть обувь.

Для получения прочного и длительного оздоравливающего эффекта рекомендуется использовать «тропу здоровья» не менее 3 раз в неделю в течении 3 –х месяцев.

План работ по проекту

Месяц	Содержание	Ответственный
Июнь	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц спины брюшного пресса №1. Дыхательная игра «Ветерок» №1. Игра на профилактику нарушений ОДА «Цапля». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц спины брюшного пресса №1. Дыхательная игра «Ветерок» №2. Игра на профилактику нарушений ОДА «Шляпки». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц спины №2 брюшного пресса. Дыхательная игра «Ветерок» №4. Игра на профилактику Нарушений ОДА «Веселые камушки». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК

	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц спины №2 брюшного пресса. Дыхательная игра «Ветерок» №5. Игра на профилактику нарушений ОДА «Пингвины на льдинах». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
Июль	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц ног, рук №3 Дыхательная игра «Ветерок» №6. Игра на профилактику нарушений ОДА «Сосенки». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц ног, рук №3. Дыхательная игра «Ветерок» №7. Игра на профилактику нарушений ОДА «Карусели». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №4. Дыхательная игра «Ветерок» №8. Игра на профилактику нарушений ОДА «Цапля». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №4. Дыхательная игра «Ветерок» №9. Игра на профилактику нарушений ОДА «Паровозик». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
Август	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №5. Дыхательная игра «Ветерок» №10. Игра на профилактику нарушений ОДА «Поймай каракатицу». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №5. Дыхательная игра «Ветерок» №2. Игра на профилактику нарушений ОДА «Елочки». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №1	Инструктор по ФК
	Построение. Приветствие. Ходьба, ходьба с заданием по «Тропе здоровья». Комплекс разогревающей гимнастики «Приветствие Солнцу». Комплекс на укрепление мышц №1. Дыхательная игра «Ветерок» №1. Игра на профилактику нарушений ОДА «Цапля». Самомассаж стоп. Дыхательная игра «Ветерок» №3. Игра на профилактику нарушений ОДА «Киски». Самомассаж стоп.	Инструктор по ФК

Заключение

Использование «тропы здоровья» в период летней оздоровительный период способствовало снижению психоэмоционального напряжения

дошкольников: улучшению состояния вегетативной нервной системы, выходу всех негативных эмоций, формированию положительного эмоционального фона, способствующего появлению эмоций радости и ощущения общего спокойствия; стабильно повышая настроение и обеспечивая снижение уровня тревожности дошкольников. У детей заметно окрепли мышцы спины и брюшного пресса, что способствовало профилактике нарушения ОДА и его улучшению.

Оценка результатов реализации проекта

Риски	Пути преодоления
<ul style="list-style-type: none"> - У большинства родителей нет возможности посещать оздоровительные мероприятия в обозначенное время; - Неблагоприятные погодные условия для уличных мероприятий; - Незаинтересованность детей в деятельности на «Тропе здоровья» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение мотивации через разнообразие форм информирования родителей о ходе проекта (родительские гостиные, акции, консультации).
<ul style="list-style-type: none"> - Снижение интереса воспитанников к выбранной теме 	<ul style="list-style-type: none"> - Смена видов деятельности детей. - Проведение деятельности в другом формате.

Распространение результатов проекта

- Новости на официальном сайте ДОУ.
- Представление на педагогическом совете.
- Внесение предложения о расширения проекта в рамках МБДОУ № 206.

Устойчивость проекта

Данный проект имеет свою актуальность каждый год в летний период. В перспективе возможно расширение проекта с созданием игр по разным возрастным группам и расширением спортивных локаций.

Бюджет проекта

Проектом не предусмотрено дополнительных финансово – материальных затрат.

Описание тропы здоровья

«Тропа здоровья» изготовлена в форме квадрата, общей длиной 16метров, шириной 60 см делится на участки по 1 метру, которые имеют разные покрытия:

- песчаная поверхность;
- деревянные пеньки;
- средний булыжник;
- крупный булыжник;
- тонкие брёвнышки;
- вода;
- галька;
- искусственное покрытие «травка»;
- ребристая поверхность;



Дыхательная гимнастика йогов (пранаяма) в режиме дня ребенка дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение заболеваний, а также является великолепным средством профилактики различного рода деформаций костно-связочной аппарата. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Полное йоговское дыхание выполняется в любом положении – стоя, сидя, лежа и при ходьбе. Основные правила выполнения йоговских упражнений на дыхание:

- 1) дыхание нужно производить, чередуя вдох и выдох через нос;
- 2) перед вдохом следует сделать энергичный выдох;
- 3) упражнение нужно делать сознательно, с концентрацией внимания.

Упражнение 1

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем очень медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это один цикл. Затем вдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки, и медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это тоже один полный цикл.

Предлагаемая игра.

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку,	медленный вдох, правой рукой закрыть правую норку
Постучался, закрыто, вернулся обратно	медленный выдох, правой рукой закрыть правую норку

Упражнение 2

Сядьте в *асану*. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Затем медленно вдохните через левую ноздрю, закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и откройте правую ноздрю, убрав большой палец правой руки. Очень медленно выдохните через правую ноздрю. Затем сделайте долгий вдох через правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю, убрав прикрывающие ее пальцы. В этом упражнении нет пауз. Упражнение выполняется 12 раз, это составляет полный цикл.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку	медленный вдох, правой рукой закрыть правую норку.
Постучался, ему открыли дверь, он погостил и вернулся обратно через другую дверь	медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку норку.

Упражнение 3 (Капалабхати)

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Руки держите на коленях. Закройте глаза. Быстро выполняйте *вдох-выдох*. Это нужно делать интенсивно, с силой. Вы должны обильно вспотеть. Это хорошее упражнение. Основную роль здесь играет *выдох*. *Вдох* тихий, медленный и продолжительный. *Выдох* уже следует делать быстро, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад. При выполнении *вдоха* расслабьте мышцы живота. Некоторые при этом непроизвольно сгибают позвоночник и наклоняют голову. Это нежелательно. Голова и туловище должны быть выпрямлены. Делается серия

быстрых выдохов. Для начала делайте один выдох в секунду. Постепенно вы научитесь делать два выдоха в секунду. Начните с одного сеанса, состоящего лишь из 10 выдохов, каждую неделю, постепенно и осторожно, добавляйте при каждом сеансе по десять выдохов, пока не научитесь делать 120 выдохов за один сеанс. Это упражнение очищает респираторную систему и носовые проходы, а также снимает спазмы бронхов. Соответственно, облегчаются приступы астмы, а впоследствии она постепенно излечивается. Верхушки легких получают достаточное количество кислорода и поэтому не создают благоприятных условий, для туберкулезных бактерий. Из крови устраняется углекислый газ и выбрасывается все нечистое. Ткани и клетки поглощают большое количество кислорода.

Предлагаемая игра

Ветер залетел в обе норки, прям в живот	медленный, тихий, продолжительный вдох. Расслабить мышцы живота
Ударился об дверь и вылетел обратно	Выдох- быстрый, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад

Упражнение 4 (Сукха-Пурвака).

Сядьте в *позу лотоса*. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень, очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите воздух так долго, как можете, не причиняя себе больших неудобств. Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, а за счет остановки движения легких. Затем очень, очень медленно выдыхайте, отпустив большой палец. Это половина цикла. Затем сделайте вдох через правую ноздрю и снова задержите дыхание. Затем очень медленно выдыхайте, уже через левую ноздрю. Все эти шесть этапов составляют одну *пранаяму*.

Предлагаемая игра

<p>Ветер залетел, не торопясь, в одну норку</p> <p>Постучался, ему открыли дверь, он зашел и остался, и уснул, проснулся и полетел обратно через другую норку</p>	<p>правой рукой закрыть правую норку, медленный вдох,</p> <p>задержка дыхания. Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, а за счет остановки движения легких.</p> <p>медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку</p>
---	---

Упражнение 5 (Ритмическое дыхание)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Ладони рук лежат на коленях. Спина, шея и голова составляют одну прямую линию. Сделайте вдох через нос на 6 ударов пульса. Задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Затем сделайте выдох через нос на 6 ударов пульса. После чего задержите дыхание на 3 удара пульса. Это один цикл. Повторить 10 раз. После освоения этого ритма увеличить вдох, задержку и выдох, сохраняя соотношение 2 – 1 – 2 - 1.

Предлагаемая игра

<p>Ветер залетел в обе норки остался, попил чай,</p> <p>и полетел домой</p> <p>постол немного у дверей, попрощался</p>	<p>медленный, тихий, продолжительный вдох через нос на 6 ударов пульса.</p> <p>Задержите дыхание на 3 удара пульса.</p> <p>выдох через нос на 6 ударов пульса задержите дыхание на 3 удара пульса</p>
--	---

Упражнение 6 (Сурья-Бхеда)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Закройте глаза. Закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно и беззвучно вдохните через правую ноздрю максимально глубоко, но не причиняя себе неудобств. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и

задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди. Задерживайте дыхание до тех пор, пока у кончиков ногтей и корней волос не выступит пот. Затем выдохните очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем. Она также излечивает от насморка, головной боли и многих видов невралгии.

Предлагаемая игра

<p>Ветер залетел, не торопясь, в одну норку Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен, но он вырвался и сбежал через другую дверь</p>	<p>левым мизинцем закрыть левую норку, медленный вдох, задержка дыхания. Задержать дыхание, как можно дольше медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку норку.</p>
---	--

Упражнение 7 (Уджджайи)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Закройте рот. Медленно вдыхайте через обе ноздри, плавно и ровно, пока воздух не заполнит все пространство от горла до сердца.

Задержите дыхание так долго, как вам будет удобно, затем медленно выдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдыхая, расправьте грудь. Во время вдоха будет слышен специфический звук, поскольку голосовая щель частично закроется. Этот звук должен быть негромким и однотонным. Он также должен быть достаточно продолжительным.

Предлагаемая игра

<p>Ветер залетел, не торопясь, в обе норки Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен и закрыли дверь,</p>	<p>медленный вдох, через обе ноздри задержка дыхания. Задержать дыхание, так долго, как вам будет удобно</p>
---	--

но он вырвался и сбежал через другую.	медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку
---------------------------------------	--

Упражнение 8 (Анулома-Вилома)

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Ноги должны быть скрещены. Левая рука на колене ладонью вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Затем начинайте дышать по схеме 1 – 4 – 2, то есть если, например, вдох 5 секунд, то задержка 20 секунд, а выдох 10 секунд.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и сделайте вдох через правую ноздрю в течение 5 секунд. Теперь следует задержка в течение 20 секунд. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем, откройте левую и сделайте через неё выдох в течение 10 секунд. Далее в обратном порядке: вдох через левую ноздрю, задержка и выдох через правую ноздрю. Это один цикл. Повторите его несколько раз. Когда Вы освоите этот ритм и ощутите удовольствие от упражнения, увеличьте вдох на одну секунду и дышите по схеме 6 – 24 – 12 и так далее.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен, но он вырвался и сбежал через другую дверь	левым мизинцем закрыть левую норку, медленный вдох, задержка дыхания. Задержать дыхание, как можно дольше медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку норку.
---	---

Упражнение 9 (Бхастрика)

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Выпрямите спину, держите шею и голову прямо. Закройте рот и быстро вдохните носом. Вдох должен занять не более 2 секунд. Сразу же не останавливаясь начинайте выдох через нос. Он должен длиться не более 3 – 4 секунд. Сразу опять вдохните и выдохните. Сделайте 10 таких вдохов – выдохов не останавливаясь. После десятого выдоха

сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание на сколько сможете. Затем сделайте медленный и полный выдох. Этот выдох заканчивает один полный цикл. Передохните и сделайте ещё два таких цикла.

Встаньте прямо. Сделайте медленный вдох и задержите дыхание. Ударяйте по груди кончиками пальцев. Ударять нужно по разным местам легких, наращивая силу ударов. Выдохните и проделайте очистительное дыхание.

Упражнение 10 (Глубокое дыхание)

Каждый цикл глубокого дыхания состоит из полного вдоха через нос и глубокого ровного выдоха, тоже через нос. Вдыхайте медленно и максимально глубоко. Выдыхайте тоже медленно и полностью. Выдох происходит просто за счет расслабления дыхательных мышц. Грудная клетка опускается сама собой, под действием собственного веса, выталкивая воздух через нос. Первое время не задерживайте дыхание после вдоха. Сразу после окончания вдоха начинайте выдох. Когда вы достаточным образом продвинетесь в ваших занятиях, начните задерживать дыхание на 5 секунд и более.

Предлагаемая игра

надуваем шарик, держим воздух, сдуваем шарик	глубокий вдох, всей грудью, плечи развернуты задержка дыхания медленный выдох
--	--

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье. Йоговское дыхание заставляет дыхательный аппарат работать в полном объеме, насыщает кислородом весь организм, стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, благоприятно воздействует на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов, является профилактикой ОРВИ. С помощью Д.Г. йогов очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

Комплекс №1

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1 «Лодочка» И.п. лежа на животе, руки вверх 1-7-поднять руки, ноги вверх 8-и.п.</p>	4-5раз	Ноги, руки прямые, поднимаем, как можно выше, движения плавные.
<p>2 «Лодочка покачалась» И.п. лежа на животе, руки, ноги вверх 1-качнутся вперед 2-и.п. 3-4-тоже назад</p>	6-8раз	Руки, ноги прямые, смотрим вперед, дыхание свободное, через нос
<p>3 «Корзинка» И.п. лежа на животе, кистями обхватить голеностопы 1-7руки, ноги вверх 8-и.п.</p>	4-5раз	Колени не разводим, прогибаемся сильнее, дыхание свободное, через нос
Дыхательная гимнастика йогов		
<p>4 «Кошечка» И.п. стойка на коленях, спина прогнута 1-3прогнуть спину 4-и.п.</p>	6-8раз	1-3-выдох,4-и вдох.
<p>5 «Кошечка машет хвостиком» И.п. стойка на коленях 1-круговые движения тазом. 2- и.п.</p>	6-8раз	Движения плавные, дыхание свободное.
<p>6 «Кошечка лакает молоко» И.п. сед на пятках 1-3-упор лежа, прогнуться в спине 4-и.п</p>	6-8раз	Плечи не зажимаем, пах прижат, подбородок приподнят.
<p>7 «Горка» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-ноги за голову 4-и.п.</p>	6-8раз	Плечи прижаты к полу, ноги прямые, движения плавные,на1-3вдох,4-
Дыхательная гимнастика йогов		
<p>выдох</p>		

Комплекс №2

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. сед, руки за голову 1-наклон вперед 2-и.п</p>	6-8раз	ноги прямые, спина прямая,1-вдох,2-выдох.
<p>2 И.п. сед, руки за голову 1-7-наклон вперед, обхватить голеностопы 8-и.п.</p>	4-5раз	спина круглая, дыхание свободное, ноги прямые.
<p>3. И.п. сед, правая нога согнута, стопа за коленом левой ноги, правая рука на отведена назад 1-7левую руку перекинуть за правое колено, скрутится как можно дальше 8- и.п 9-16 тоже левой ногой</p>	4-5 раз	плечи не зажимаем, спина прямая, дыхание ровное.
<p>Дыхательная гимнастика йогов</p>		
<p>4. «Мостик» И.п. лежа на спине, руки, ноги согнуты 1-7 –выпрямить руки, ноги 8-и.п.</p>		пятки прижаты, ноги, руки прямые, смотрим на руки.
<p>5.«Мостик раскачивается»</p>	30сек	пятки прижаты, дыхание ровное.
<p>6. «Ежики» И.п. сед, согнув ноги 1-перекат на спину 2-и.п</p>	6-8раз	Спина круглая, подбородок прижат к груди, 1-вдох, 2-выдох.
<p>7.И.п. лежа на спине, согнув ноги 1-таз вверх 2-и.п.</p>	6-8раз	Плечи от пола не отрываем, подбородок к груди, 1-вдох,2 – выдох.
<p>Дыхательная гимнастика йогов</p>		

Комплекс №3

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. широкая стойка, правая стопа в сторону, руки вверх 1-7-присяд на правую ногу 8-и.п</p>	6-8раз	пятки от пола не отрывать, ноги прямые
<p>2.И.п. широкая стойка, левая стопа в сторону, руки вверх 1-7присяд на левую ногу 8-и.п</p>	6-8раз	Спина прямая, стопы прижаты
<p>3. И.п. широкая стойка, руки в стороны 1-правая рука к правой ноге 2-левая нога в сторону 3-4-и.п. 5-8 тоже влево</p>	6-8раз	Стопы прижаты, ноги, руки прижаты
<p>Дыхательная гимнастика йогов.</p>		
<p>4. И.п. сед, правая согнута в сторону, руки вверх 1-наклон к правой 2-и.п. 3-4тоже</p>	6-8раз	Нога прямая, спина прямая, грудью коснуться колена
<p>5. И.п. сед, ноги врозь согнуты, стопы сомкнуты 1- прижать колени 2-и.п.</p>	6-8раз	Спина прямая, дыхание ровное
<p>6. И.п. о.с. 1-3- наклон вперед правая нога назад, руки прямые вперед 4-и.п. 5-8-тоже левой</p>	6-8раз	Тянемся за руками, ноги, руки прямые
<p>7. И.п. лежа на спине, руки вверх. 1-7вытяжение, руки вверх, носки от себя 8-и.п.</p>	2-3раза	

Комплекс №4

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. упор лежа прогнувшись. 1-таз вверх 2-и.п. 3-4 тоже.</p>	6-8р.	Пятки от пола не отрываем, руки, ноги прямые, головой тянемся к полу.
<p>2. И.п. упор лежа прогнувшись. 1-таз вверх, правая нога вверх 2-и.п. 3-4 тоже левой</p>	6-8р.	Пятки от пола не отрываем, ноги прямые, носок оттянут.
<p>3. И.п. лежа на спине, руки в стороны. 1-перекат назад, ногами коснуться рук 2-и.п. 3-4тоже</p>	6-8р.	Плечи от пола не отрываем, ноги прямые, подбородок касается груди.
<p>Дыхательная гимнастика йогов. 4.И.п. стойка на лопатках 1- правая нога за голову 2-и.п. 3-4-тоже левой</p>	6-8р.	Таз выше, носки натянуты, подбородок тянем к груди.
<p>5.«Осминог» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-ноги за голову, колени возле ушей 4-и.п.</p>	6-8р.	Руками упираемся в пол, дыхание свободное
<p>6. И.п. лежа на спине, руки, ноги в стороны. 1-7-тянем носки на себя 8-и.п.</p>	2-3раза	Плечи, таз от пола не отрываем.
<p>7. И.п. сед, ноги с крестно, руки вверх. 1-7-лбом коснуться пола 8-и.п.</p>	2-3раза	Спина прямая, тянемся за руками, таз от пола не отрываем

Комплекс №5

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. стойка, руки вверх 1-7наклон, руками обхватить щиколотки 8-и.п.</p>	6-8раз	Ноги прямые, спина прямая, пятки от пола не отрываем.
<p>2.И.п. упор лежа, согнув руки 1-упор прогнувшись 2-и.п.</p>	6-8раз	1-вдох,2-выдох
<p>3. И.п. стойка на коленях 1- правая нога вверх, прогнуться в спине, согнуть руки 2-и.п. 3-4-тоже левой</p>	6-8раз	Нога прямая, прогибаемся сильнее,1-вдох,2-выдох
<p>Дыхательная гимнастика йогов. 4.И.п. лежа на животе, руки за спину, в замок. 1-поднять туловище, руки вверх 2-и.п.</p>	6-8раз	Ноги от пола не отрываем,1-вдох,2-выдох
<p>5.И.п. лежа на спине, руки, ноги в стороны 1-упор сидя согнув ноги 2-и.п.</p>	6-8раз	1-вдох,2-выдох
<p>6.И.п. упор, лежа прогнувшись 1-3носками коснутся головы 4-и.п. 7. И.п.</p>	6-8раз	В спине прогнутся сильнее, дыхание свободное

ИНСТРУКЦИЯ

по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья»

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории «Тропы здоровья» (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

2. Требования безопасности перед выходом на «Тропу здоровья»

2.1. Заведующий хозяйством обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию «Тропы здоровья», не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на «Тропе здоровья», надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на «Тропе здоровья»

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Тропе здоровья», исключая психологическое напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравии разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и прогрева на солнце.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории «Тропы здоровья» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории «Тропы здоровья»

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу»

Поза «Приветствие». Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Ладони сложены вместе перед грудью. Грудная клетка расправлена, живот подтянут, спина прямая, взгляд прямо перед собой, дыхание свободное (рис.1).

1. Поза «Горы». На вдохе спокойно поднять руки вверх, расправить грудь, потянуть вверх спину, порастить. Пятки не отрывать от пола (рис.2).

2. Поза «Рука к ноге». На выдохе наклониться вперед и вниз. Положить кисти на пол так, чтобы основания ладоней находились на одном уровне с пятками. Если не удастся - согнуть ноги в коленях (рис.3).

3. Поза «Всадник». На вдохе отставить левую ногу назад и опустить левое колено на пол. Правую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Одновременно потянуться спиной кверху, расправить грудь (рис.4).

4. Поза «Гора». На выдохе приставить правую ногу к левой, поднять таз как можно выше. Голова, шея, надплечья расслаблены. Пятки стоят на полу (рис.5).

5. Поза «Восемь членов». Плавно опустить на пол оба колена, оба локтя, грудь и подбородок. Теперь к полу прикасается восемь частей тела: 2 стопы, 2 колена, 2 локтя, грудь и подбородок, что и дало название этой позе. Дыхание произвольное (рис.6).

6. Поза «Кобра». На вдохе поднять и расправить грудь, опираясь кистями о пол. Локти прижаты к полу. Расправить грудь, расслабить надплечья, шею. Спину тянуть вверх. В комплексе это упражнение начинать выполнять с поясницы, шею назад сильно не разгибать [2] (рис.7).

7. Поза «Гора» в точности повторяет 5. При выдохе оторвать таз, бедра, голени от пола, как можно выше поднять ягодицы (рис.5).

8. Поза «Всадник» повторяет 4. При вдохе правую ногу поставить между кистей рук. Левую ногу оставить сзади, левое колено на полу. Спину потянуть кверху (рис.4).

9. Поза «Рука к ноге» повторяет 3. При выдохе поставить левую ногу к правой, наклониться вперед. Шея, надплечья расслаблены (рис.3).

10. Поза «Гора» повторяет 2. При вдохе выпрямить туловище, поднять руки кверху, расправить грудь (рис.2).

11. Поза «Приветствие» повторяет 1. При выдохе опустить руки, сложить ладони перед грудью (рис.1).

Сделать несколько вдохов-выдохов в позе «Приветствия» и повторить весь.



Рис. 1

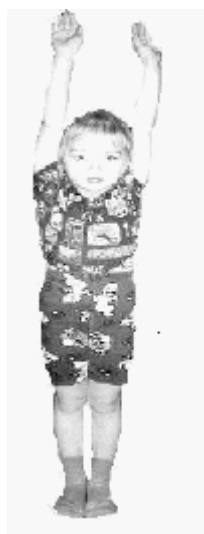


Рис. 2

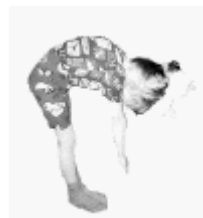


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Игры, направленные на профилактику нарушений ОДА

Цапля

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Когда цапля ночью спит, *дети ходят по залу, изображая ходьбу цапли*

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам нужно *и.п. стойка, руки в стороны, левое колено вверх*

Сделать позу эту дружно!

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать, *удержание позы*

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

Паровозик

Цель: формирование правильной осанки, укрепление связочно -мышечного аппарат и нижних конечностей.

Ход игры:

Вот поезд наш мчится, *и.п. сед, ноги согнуты*

Колеса стучат. *движение ногами вперед,*

А в поезде нашем ребята сидят *круговые движения руками вперед*

Чу-чу, чу-чу-чу шумит паровоз.

Далеко- далеко ребят он повез.

Карусели

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции

вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели

и.п. сед, ноги вверх

А потом, потом, потом,

медленное вращение вокруг себя

Все бегом, бегом, бегом.

вращение в среднем темпе

Тише, тише не спешите

вращение в быстром темпе

Карусель остановите

Раз-два, раз-два

Вот и кончилась игра.

остановиться

Пингвины на льдинах

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Бело-черные пингвины

дети стоят на «льдине» с зажатыми между

Далеко видны на льдинах.

ног мешочком

Как они шагают дружно.

выполняют ходьбу по залу

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

прыжки на месте, руки в стороны

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

руки в стороны

И быстрее на льдину зашагали

быстрая ходьба на «льдину»

Сосенки

Цель: формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции.

Ход игры:

Выбирается водящий. По сигналу он начинает ловить детей, пытаясь осалить.

Ребенок, чувствуя опасность, может забежать в домик. «Домиком» является

стена, к которой надо правильно прислонится: ягодицами, плечами, затылком, пятками.

Руки в стороны – вниз (как сосны). Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим.

Шляпки

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Гордо в шляпках мы идем	<i>ходьба с мешочком на голове</i>
Спинку держим ровно	
Мы немножечко пройдем,	
Сядем, дружно отдохнем	<i>присед</i>
Снимем шляпку, снова в путь	<i>положить мешочек, встать без него</i>
Так пойдем еще чуть-чуть	<i>.ходьба, сохраняя правильную осанку</i>

Веселые камушки

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры: Дети образуют круг. И.п. упор сидя сзади. Каждому ребенку раздаются камни разного цвета. По сигналу дети собирают стопами камни своего цвета. Для усложнения можно провести игру «Кто быстрее».

Быстро камни собери

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры:

Дети делятся на команды, каждая команда образует круг. Принимает и.п. упор сидя сзади. По сигналу водящего дети быстро собирают камни. Чья команда быстрее собрала, та и выиграла.

Меткий стрелок

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры: дети строятся в шеренгу, у каждого в ногах камень. По сигналу нужно взять камень стопами и быстро кинуть в цель. Цель определяется заранее.

Елочки

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

Ход игры:

Дети принимают положение правильной осанки у стены. По сигналу «ночь», дети выбегают, кружатся, бегают по залу. По сигналу «день» возвращаются к стене в и.п.

Поймать каракатицу

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Выбирается водящий – охотник, он встает в круг. Остальные дети «каракатицы», принимают положение упор сидя сзади. Задача охотника выбить всех каракатиц, не выходя из круга.

Перетяни за черту

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Дети встают парами в центре зала. Перед каждым ребенком, на одинаковом расстоянии, находится черта. По сигналу каждый ребенок старается перетянуть соперника через черту. Побеждает тот, кто перетянет соперника.

Собери ленточки

Цель: укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голеней.

Ход игры: по залу раскладываются ленточки. По сигналу начинают собирать ленточки пальцами стоп, перекладывая их в руку. Кто больше собрал ленточек, тот и выиграл.

Море волнуется раз

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

дети бегают по залу.

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

дети замирают на месте, принимая положение правильной осанки.

Киски

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей.

Ход игры:

Кошка с котятками вместе играла.

ползание на четвереньках

Кошка котяткам всему обучала:

Весело прыгать,

Хвостом помахать.

повороты тазобедренной части туловища

Вот, как котятки умеют играть.

Художники

Цель: связочно- мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Дети принимают и.п. упор сидя сзади, каждому выдается карандаш и лист бумаги. Задача детей нарисовать пальцами стоп заданную фигуру или рисунок.

Акула

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Все дети-маленькие рыбки, принимают и.п. упор сидя сзади,-, выполняют движение стопами вперед-назад, в умеренном темпе. По сигналу акула движения стопами ускоряются «рыбки быстро уплывают от акулы» и прячутся в положении пятки вместе - носки врозь.

Велосипед

Цель: укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Ехали медведи на велосипеде, *и.п. лежа на спине, круговые*
движения

ногами вперед

А за ними кот, задом наперед. *Тоже назад*

А за ним комарики на воздушном шарике, *и.п. лежа на спине, ноги вверх 1*

А за ними раки а хромой собаке. *ноги в стороны, 2-и.п.*

Едут и смеются, песенки поют.

Список литературы

1. Веракса, Н. Е. Комаровой, Т. С. Васильевой М. А. «От рождения до школы» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, под ред. М.: Издательство: Мозаика-Синтез, 2013.
2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. - Москва, 2003. - Т-1. - С. 230-232.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. /Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000, С-88
4. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003 - №1. - С. 5-10.
5. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
8. Чупаха, И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь: «Народное образование», 2003 г.

