

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №440»

Принято на педагогическом Совете  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Утверждаю  
Заведующий М.Е. Петрова  
Приказ от «31» августа 2023 г. № 122-О



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Движение день за днем»

Автор – составитель:

Штыкова Надежда Сергеевна

г. Нижний Новгород

2023

## Пояснительная записка

### **Актуальность.**

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 50% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Программа направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

### **Отличительные особенности**

Планирование занятий в сюжетно –игровой форме и непринужденной форме организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Цель и задачи

**Цель программы:** содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, коррекции нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1. Формирование правильного свода стопы: укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
2. Формирование правильной осанки: усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
3. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
4. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
5. Развитие равновесия и координационных способностей.
6. Приучать использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
7. Повышение эмоционального тонуса.

**Объем и срок освоения. Режим занятий. формы обучения.**

Данная программа рассчитана на 64 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью: 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. Занятия проводятся группами по 13 человек .

## Предполагаемый результат

- **Предметные результаты:**

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета.

Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

- **Личностные результаты:**

проявление навыков здорового образа жизни;

- **Метапредметные результаты:**

развитие потребности самостоятельно заниматься.

## Содержание

После отбора и формирования групп начинается постепенное ознакомление детей с тем, что мы будем делать, для более яркого представления и понимания своего тела использую различные наглядные пособия с изображением скелета, карту мышц, стопы в различных положениях, и различные виды осанки. Эти пособия намного облегчают мою работу, поскольку дети наглядно представляют где располагаются различные части тела и самое главное, как правильно они должны располагаться. Конечно, работа в этом направлении, идет параллельно с различными упражнениями. Работа над формированием правильной осанки разбивается на 2 уровня. Первый уровень имеет целью создание условий для будущей фиксации выработанной осанки; цель второго уровня – доведение до сознания понятия об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно – суставное чувство. Длительность освоения сугубо индивидуальна и зависит от степени и вида нарушений.

При работе над осанкой вначале использую исходное положение лежа как исключаяющее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа в ип сидя, а затем стоя. В положении стоя контроль за осанкой начинается снизу, со стоп. Затем контролируется положение вышележащих частей. Эта работа длительная, систематическая и последовательная. Поскольку, выравнивание сидя и стоя начинается со стоп и у многих детей различные искривления позвоночника сопряжены с искривлением стоп, то работа в этом направлении, я выделяю в отдельный блок в каждом занятии. Кроме того, в основной части выполняются упражнения на выравнивание, самовытяжение, общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Все эти группы упражнений повторяются на каждой неделе в основной части и занимают большую часть времени.

В начале года занятия проводятся без предметов, начиная с работы с собственным телом. Поскольку одна из основных задач для нормального развития ребенка – развитие психомоторных способностей. Сюда входят – координация работы правой и левой половины тела (латеральность), согласованность верхней и нижней половины тела (центрация), передней и задней частей тела (фокус). Для решения этих задач использую

комплексы с применением различных способов ползания, лазания. И конечно, многофункциональные средства, которые решают сразу несколько задач (равновесие, пространственная ориентация, тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации и согласованности различных частей тела и укрепление глубоких мышц спины и стопы) – это полусферы, фитболы. Помимо современного оборудования, которым оснащен зал, использую и , классическое оборудование, как гимнастические мячи, деревянные гимнастические палки, упражнения на шведской стенке. В каждом блоке есть свой комплекс – набор упражнений соответствующий выше приведенному принципу. Но начиная новый блок я не даю сразу весь набор новых упражнений, а они вводятся по 1, по 2 в зависимости от сложности самого упражнения или функциональных возможностей детей. И так постепенно, весь комплекс заменяется , не теряется при этом уже нарабатанная интенсивность от работы с новыми упражнениями, как если бы я давала весь комплекс сразу. Здесь же хочется отметить, что необходимо научить детей во время работы смотреть только на себя, потому что , рекомендации для детей разные и учитывая это обстоятельство – индивидуализированный подход здесь особенно необходим, дети в одной группе, могут выполнять одно и тоже упражнение несколько по - разному, или дети со сниженным мышечным тонусом могут выполнять более простой вариант, отсюда и вытекает такая особенность.

Другой особенностью, является то, что упражнения требуют от детей большой концентрации внимания и часто удержания непривычного для их тела положения, во время коррекционной работы. И поэтому, обязательно, использую занятия в игровой форме, что облегчает запоминание и техники выполнения самого упражнения и снимает напряжение. Главное, сохранять баланс и объяснять, что это в первую очередь лечебное занятие, а потом игра. В конце каждого занятия включаю игру и либо самомассаж, дыхательную гимнастику и потягивания. Не отступая от этого правила, дети, ожидая игру в конце работы, охотнее концентрируются на выполнении заданий в основной части.

#### Учебно- тематический план

месяц	Тема занятий	Содержание работы	Кол-во занятий
октябрь		Осмотр детей врачом ортопедом областного врачебно-физкультурного диспансера. Проведение диагностики (определение силы мышц спины и живота, подвижности позвоночного столба, жизненной емкости Уточнение списков групп занимающихся детей.	8
ноябрь	Познай свое тело	Занятия без предметов и оборудования, направленные на осознание своего тела в пространстве. Упражнения на выравнивание лежа и стоя лицом в зеркало. Специальные упражнения на укрепление стопы без предметов. Ходьба , бег, выравнивание в движении. Комплекс укрепляющих упражнений без предметов и оборудования, в основных и.п. лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях. Подвижная игра (П/и) «Салки» («Обезьянки», «Поменяйся»). Упражнения на пассивное растягивание.	9
декабрь	«Любознательный путешествен	Занятия с ковриком, направленные на улучшение подвижности суставов и используемые как дополнительный усложняющий фактор к уже	9

	ник».	знакомым движениям, на осознание верхней части спины. Упражнения на выравнивание лежа (и самовыравнивание) , выравнивание стоя лицом в зеркало и без зрительного контроля. Специальные упражнения на укрепление стопы с массажным малым мячом и уже известные без предметов. Ходьба, бег, лазание по шведской стенке. Комплекс упражнений с ковриком в и. п. лежа на спине, животе, сидя, сидя в упоре. П/и «День и ночь», («Салки с мячом»). Упражнения в пассивном и активном растягивании.	
январь	«Палочка – выручалочка»	Занятия с гимнастической палкой., направленные на укрепление мышц спины и стоп. Самовыравнивание стоя лицом к зеркалу, самовыравнивание без зрительного контроля, осанки сидя. Чередование ходьбы с заданиями и бега с заданиями с упражнения на батуте. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в и. п. стоя, лежа на животе и спине , сидя. Различные перемещения по палке, катания, самомассаж. П/и «Салки в ленточками», («Лесной страж»). Расслабление лежа на спине, потягивания в сочетании с дыхательными упражнениями.	7
февраль	«Летающая тарелка».	Занятия на полусферах, направленные на развитии координации, баланса, осознания своего тела в пространстве в усложненных условиях. Самовыравнивание лежа, выравнивание стоя лицом в зеркало и без зрительного контроля. Ходьба с заданиями (по канату ) и бег с заданиями (со сменой направления , вкл. большое количество упр., выполняемых спиной вперед). Специальные упражнения на укрепление стопы с носками, ленточками и массажными мячами. Комплекс упражнений стоя на полусферах и использованием их. П/и «Поменяйся» на полусферах, («Хвосты»). Упражнения в активном растягивании, дыхательные упражнения.	7
март	«Крутится вертится шар голубой».	Занятия с фитболами, направленные на развитие вестибулярного аппарата, укрепление глубоких мышц – стабилизаторов. Самовыравнивание лежа, самовыравнивание стоя лицом к зеркалу, выравнивание без зрительного контроля. Чередование ходьбы с заданиями (по ребристому бруску и канату) со специальными упражнениями на укрепление стопы с массажными ковриками. Чередование упражнений в беге и лазании на шведскую стенку. Комплекс упражнений на фитболе. П/и «Эстафеты с использованием фитбола, различные набивания. Дыхательные	9

		упражнения.	
апрель	«Олимпийские кольца».	Занятия с гимнастическим обручем, направленные на укреплении мышц живота, рук и ног. Различные виды самовыравнивания. Чередование ходьбы, бега, лазания по шведской стенке и упражнений на батуте. Специальные упражнения на укреплении стопы с массажными мячами и обручем. Комплекс упражнений с обручем в различных и. п. стоя (включая различные подбрасывания обруча и ловля), лежа на спине, сидя по-турецки, сидя с широко разведенными ногами, лежа на спине. П/и «Мы веселые ребята», Упражнения на расслабление различные перекаты и потряхивания.	8
май	«Скалолазы».	Занятия с использованием шведской стенки и малых мячей , направленные на укреплении свода стопы и закрепления полученных навыков. Самовыравнивание. Ходьба и бег с различными видами перешагиваний мяча. Специальные упражнения на укреплении стопы, стоя на рейке шведской стенки. Комплекс упражнений на шведской стенке с использованием полувисов, пассивных прогибов и наклонов; комплекс с малым мячом, в том числе различные прокатывания. По подгруппам. П/и «обезьянки» . упражнения в пассивном и активном растягивании. Осмотр детей врачом – ортопедом обласного врачебно-физкультурного диспансера.	7

### Оценочные материалы.

Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов.

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.

Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-77-10	5-88-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок заводит руки за голову, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

#### **Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

#### **Методические материалы**

Важным и существенным является *поэтапный подход* к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом *методов обучения и воспитания*. На занятиях применяются

методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки,) помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания ( поощрения, мотивация, стимулирования. Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

## **Условия реализации программы**

### **Оборудование зала**

1. Шведская стенка - 2
2. Зеркальная стена - 1
3. Ковер (1) и индивидуальные коврики (по количеству детей -13)
4. Массажные дорожки
5. Подставки Элти кудиц
6. Мячи резиновые разных размеров: D-
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Фитболы- шт
9. Мягкие модули ....
10. Гимнастические палки шт
11. Обручи шт
12. Массажеры для ног шт
13. Мешочки с песком шт
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Батуты – 3 шт.
16. Степы – 15 шт.
17. Полусферы – шт.



## Список литературы

- Методическая программа коррекции походки у детей 6-7 лет. Нижний Новгород 1998
- А.В.Кенеман, Д.В. Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М. 1978
- Е.К, Воронова Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. – М.2010
- Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – М.1986
- Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.1986
- А.Бокатов, С.Сергеев Детская йога. – Киев, Москва.2004
- Н.Ф. Дик Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. –М.2007
- Т.Т. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.1989
- Т.В, Хабарова Развитие двигательных способностей старших дошкольников. – СПб.2010
- О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.2012
- Кузьмичева Н.Ю. Методические разработки упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч) в старшей и подготовительной группах детского сада. Цирк.
- Шилкова И.К., Репина Н.А. Двигательные программы, развивающие основные виды локомоций и движений для детей 5\_6 лет. – Н.Новгород.1997
- Организация профилактической работы с детьми 5-6 лет, направленной на формирование правильной осанки(пособие для инструктора детского сада ). – Н.Новгород. 1994
- Ф.И. Молостова, В.М. Молодцова, О.М. Клюкин Комплекс методик коррекционно-оздоровительной работы с детьми 6-7 лет. Методическое пособие. – Н,Новгород.2000
- Внимание! Осанка! В помощь методистам и преподавателям физвоспитания для занятий с детьми, имеющими нарушение осанки от 5 до 10 лет. – Н.Новгород.2000

- Методика глубокого дыхания К. П. Бутейко
- «Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).
- «Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).
- «Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).
- «Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).
- «Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).
- «Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).
- «На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).
- «Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).
- «Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).
- «Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).
- «Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).
- «Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.
- Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.
- Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш

— шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — 3-3-3 — комар звенит и др.

- **Исцеляющие звуки**

- (методика М. Лазарева)

- **Шуршит змея**

- Шуршит змея, (Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.)
- Ш-ш-ш...( Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе)
- Шипит змея,( Вдох — повторить поднимание рук.)
- Ш-ш-ш...( Выдох — повторить опускание рук.)
- Ползет, ползет, старается.( Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.)
- Ш-ш-ш...( Выдох ~ руки с крестно на грудь.)
- Обманчив тихий шорох и покой (Вдох – повторить, руки в стороны)
- Ш-ш-ш...( Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.)
- Напасть она готова в миг любой,( Вдох — руки согнуть назад, голову назад.)
- Ш-ш-ш...( Выдох — руки вперед, голову вниз.)
- Не принимай змеиный комплимент ( Вдох — повторить, согнутые руки назад.)
- Ш-ш-ш... Выдох — повторить, руки вперед
- Змея тебя предаст в любой момент (Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх)
- Ш-ш-ш ... (Выдох - руки дугами наружу (через стороны) вниз.)

- **Дыхательные упражнения со стихами и речитативами**

- **Шары летят**

- Что за праздничный наряд? - Вдох
- Здесь кругом шары летят! - Выдох
- Флаги развеваются! - Вдох
- Люди улыбаются! - Выдох
- Воздух мягко набираем, - Вдох
- Шарик красный надуваем. - Выдох
- Пусть летит он к облакам ,- Вдох
- Помогу ему я сам! - Выдох.

- **Вороны**

- Вот под елочкой зеленой - Вдох.
- Скачут весело вороны —( Прыжки на одной ноге.)
- Кар-кар-кар! -( Прыжки на другой ноге.)
- Целый день они летали, (Дети кричат на выдохе.)
- Спать ребятам не давали —( Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.) (
- Кар-кар-кар!( Дети кричат на выдохе.)
- Только к ночи умолкают (Ходьба на месте.)
- Вместе с ними засыпают — (Присед с выдохом.)
- Ш-ш-ш-ш...

- **Насос**

- Это очень просто —( Наклон вперед, назад и т.д.)
- Покачай насос ты!
- Налево – направо, (Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»)
- Руками скользя,
- Назад и вперед ( При выпрямлении – вдох.)
- Наклоняться нельзя!

- **Дрова**
- И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»
- Раз дрова, (Наклон вперед, на выдохе произносятся «Ух!»)
- Два дрова,
- Раскололся ствол едва!
- Бух дрова, ( При выпрямлении – вдох.)
- Бах дрова!
- Вот уже полена два.
- **Поехали!**
- Завели машину - Вдох..
- Ш-Ш...Ш-Ш... Выдох
- Накачали шину - Вдох
- Ш-Ш...Ш-Ш... Выдох.
- Улыбнулись веселей - Вдох...
- И поехали быстрее.
- Ш-Ш...Ш-Ш... Выдох
- **Ветер**
- И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле
- Ветер сверху набежал, Вдох..
- Ветку дерева сломал: «В-В-В!» Выдох
- Дул он долго, зло ворчал Вдох
- И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф» Выдох
- **Филин**
- И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле
- Сидит филин на суку Вдох..
- И кричит: «Бу-бу-бу!» Выдох
- **Шарик красный**
- И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле
- Воздух мягко набираем, Вдох..
- Шарик красный надуваем. Выдох
- Шарик тужился, пыхтел, Вдох
- Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» Выдох.