

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад № 125 города Тюмени

**Детско-взрослый проект**

**«Игры, которые лечат»**

подготовительная к школе группа (дети 6-7- лет).

Автор составитель:

воспитатель высшей категории С.В.Цепелева



Г.Тюмень, 2022

**Детско-взрослый проект**

**Тема: «Игры, которые лечат»**

**Возрастная группа:** подготовительная к школе (дети 6-7- лет).

**Тип проекта:** познавательно-игровой.

**Вид проекта:** групповой, оздоровительный.

**Продолжительность:** краткосрочный (две недели).

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, инструктор по физической культуре, родительская общественность.

**Проблема:** дети не любят болеть, а если заболели, то не любят лечиться. Как научить детей быть здоровыми? Давайте играть с детьми в игры, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, в игры, которые лечат.

**Актуальность:** охрана и укрепление здоровья дошкольников – одна из приоритетных задач дошкольного образования согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (п.1.6.), вступившего в силу 17.10.2013г. Привить воспитанникам привычку к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ), сформировать представление о здоровье, как о ценности, которую имеет человек, поспособствовать развитию навыков бережного отношения к своему здоровью – задача воспитателя. Цель современной дошкольной образовательной организации - создать условия для становления физически развитых и психологически благополучных будущих первоклассников. Ведущая форма деятельности в ДОУ – игра. Из вышесказанного, я пришла к выводу о том, что необходимо ввести в педагогическую деятельность с детьми проект познавательно-физической направленности «Игры, которые лечат».

**Цель:** создать условия для укрепления здоровья старших дошкольников посредством познавательно-игровой деятельности.

**Задачи:**

1. создать условия для формирования у детей представлений о пользе оздоровительных игр для человека;
2. формировать у детей представления о своем теле, организме и необходимости о нем заботиться посредством познавательно-игровой деятельности;
3. формировать представления у детей о здоровье и мероприятиях, направленных на его охрану и укрепление;
4. организовать двигательную активность детей;
5. воспитывать привычку заниматься физическими нагрузками, положительное отношение к физической культуре;
6. воспитывать добросовестное отношение детей к своему здоровью;
7. пропагандировать ЗОЖ среди дошкольников и родительской общественности;
8. привлечь родителей к детско-взрослому взаимодействию;
9. привлечь родителей в образовательное пространство ДОУ;
10. провести просветительскую работу с родителями по теме проекта.

**Предполагаемый результат:** у детей укрепилось здоровье, повысился уровень физического развития, сформированы навыки ЗОЖ, представления о своем теле, организме и необходимости о нем заботиться, о здоровье и играх, направленных на его охрану и укрепление; дети имеют привычку заниматься физическими нагрузками, положительно относятся к физической культуре; дети добросовестно относятся к своему здоровью; дети и родители являются активными участниками образовательных отношений.

**Взаимодействие с семьей:** привлечение к участию в смотре конкурсе «Массажные дорожки», индивидуальные консультации в рамках темы проекта по требованию, консультация «Игры, которые лечат», детско-взрослое спортивное мероприятие «Вечер подвижных игр», совместное детско-родительское занятие по теме «Я и мой организм» с использованием ИКТ.

**Этапы проектной деятельности:**

1. Подготовительный.
2. Выявление проблемы.
3. Анализ, подбор и обобщение информации, методического обеспечения по теме.
4. Разработка плана реализации проекта.
5. Разработка картотеки игр «Игры, которые лечат».
6. Организация развивающей предметно-пространственной среды, отражающей тему проекта, создание дидактического материала по теме.
7. Основной. Реализация намеченных мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Образовательная область** | **Вид деятельности** |
| **Понедельник – «В гостях у Айболита»** | Социально-коммуникативное, познавательное развитие | **Сюжетно-ролевая игра «Больница».**  Цель: формировать представления у детей о том, что такое «здоровье», и что его нужно беречь. |
| Художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, физическое развитие | **Квест-игра «В поисках аптечки Айболита».**  Цель: создать условия для двигательной активности детей посредством игровой деятельности, продолжать формировать у детей представления о здоровье и мероприятиях, направленных на его сохранение и укрепление.  *\*В квест-игру включены следующие игры, оздоровительной направленности:*  *-* ***игра «Кто ходит и летает».***  Цель:повышение эмоционального тонуса, приобретение навыков разнообразного передвижения, развитие координации движений, внимания, зрительного и слухового анализаторов с движениями рук и ног.  ***- игра «Резвый мешочек».***  Цель:повышение тонуса и тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем.  *-* ***игра «Пёрышки».***  Цель:тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.  *-* ***игра*** *«****Филин».***  Цель:развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно - сосудистой системы. (см. Приложение 1). |
| Художественно-эстетическое, речевое развитие | **Чтение К.Чуковского «Айболит».**  Цель: закрепить представления детей о профессии врача и ветеринара. |
| Физическое развитие | **Игра «Совушка – сова».**  Цель:развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).  (см. Приложение 1). |
| **Вторник – «День зорких глазок»** | Познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие | **Беседа «Чтобы лучше тебя видеть или зачем человеку глаза и как о них заботиться».**  Цель: обобщить представления детей об органе – «глаз», его функции, важности для полноценной жизнедеятельности человеческого организма, о мерах профилактики глазного напряжения. |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Игра «Найди клад».**  Цель:развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умения ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Игра «Найди свой цвет».**  Цель: развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности, нервных процессов, умение ориентироваться в пространстве и различать цвета. Повышение эмоционального тонуса. (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие | **Зрительная гимнастика с использованием ИКТ.**  Цель: снять глазное напряжение детей. |
| **Среда – «День равновесия»** | Познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие | **Беседа «Что такое равновесие и зачем оно нужно?».**  Цель: создать условия для формирования у детей представлений о том, что такое равновесие. |
| Познавательное развитие, физическое развитие | **Просмотр мультфильма по мотивам повести К. Булычева «Путешествие Алисы» (фильм при поддержке Фонда Кино) «Алиса знает, что делать» (Серия 4. Часть 1. «Равновесие»).**  (см. Приложение 2).  Цель: закрепить у детей представление о равновесии посредством ИКТ. |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Игра «Мельница».**  Цель:развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выдержки.  (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие | **Игра «Попади в ворота мячом»**  Цель:развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие. (см. Приложение 1). |
| **Игра «Воздушный шар».**  Цель:развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.  (см. Приложение 1). |
| **«Четверг- «День здорового дыхания и носа»** | Познавательное развитие, физического развитие, речевое развитие | **Беседа с сопровождением мультимедийной презентации «Зачем нам нужен нос и нужен ли за ним уход?».**  Цель: создать условия для обобщения и закрепления у детей представлений о том, зачем человеку нужен нос и как о нем заботиться. |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Игра-соревнование «Задень обруч» (в парах).**  Цель:улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.(см. Приложение 1). |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Игровая ситуация «Шарик».**  Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.  (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие, речевое развитие | **Физминутка в режимных моментах «Мышка и Мишка».**  Цель:формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника. (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие | **Игра «Пинг - понг ралли».**  Цель:укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.(см. Приложение 1). |
| **Игра «Подпрыгни и подуй».**  Цель:улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам *(см. Приложение 1).* |
| **Пятница «День здоровья!»** | Художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное развитие | **НОД рисование «Открытка больному псу Шарику».**  Цель: сформировать у детей представление о том, что здоровье есть не только у человека, но и у животного. Воспитывать сострадание и желание сделать приятное для больного, оказать посильную помощь. |
| Социально-коммуникативное развитие, физическое развитие | **Вечер подвижных игр совместно с родителями.**  Цель: организовать двигательную активность старших дошкольников и родителей, пропагандировать ЗОЖ. |
| Социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие | **Фотовыставка «Мы и игры, которые лечат».**  Цель: обобщить представления детей об оздоровительных играх и их пользе для здоровья человека. |
| **Понедельник – «День сердца»** | Социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие | **Беседа «Человеческий мотор».**  Цель: создать условия для формирования у детей устойчивого представления о том, что сердце – главный орган человека, его функциях, особенностях, рассказать детям, как нужно заботиться о сердце. |
| Физическое развитие | **Игра «Пятнашки».**  Цель:развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  (см. Приложение 1). |
| **Игра «Увернись».**  Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения; воспитание выносливости, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  (см. Приложение 1). |
| **Игра «Космонавты».**  Цель:развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  (см. Приложение 1). |
| **Вторник – «День психического здоровья»** | Физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие | **Беседа «Психическое здоровье».**  Цель: создать условия для формирования у детей представлений о том, что такое психическое здоровье и как и зачем его нужно сохранять и укреплять. |
| Физическое развитие | **Игра «Найди предмет».**  Цель: преодоление задержки психомоторного развития, повышение эмоционального тонуса.  (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие | **Психогимнастика «Поделись своим теплом».**  Цель: Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка, доброжелательность, взаимопомощи.  Ход: Предложить детям найти свое сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Теплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями. |
| Физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Психогимнастика «Передача чувств».**  Цель:учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.  Ребенку дается задание: передать по «цепочке» определенное чувство с помощи мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребенку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передали, что они чувствовали при этом. |
| Физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Психогимнастика** «**Разноцветный букет».**  Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.  Ход: каждый ребенок объявляет себя цветком по своему выборе и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем в «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов. |
| **Среда – «День крепких мышц»** | Физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие | **Беседа «Наши мышцы» и демонстрация изображений «Мышцы».**  Цель: обобщить и расширить представления детей о человеческих мышцах, о необходимости их тренировать, беречь, продолжать формировать навыки ЗОЖ. |
| Физическое развитие | **Игра «Кто вперед».**  Цель:улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.  (см. Приложение 1). |
| **Игра «Поезд с арбузами».**  Цель:улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры. (см.Приложение 1). |
| **Игра «Косари».**  Цель:развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.  (см.Приложение 1). |
| **Четверг – «День здоровых стоп»** | Социально-коммуникативное, познавательное, речевое развитие | **Беседа «Что такое стопы и зачем они нужны?».**  Цель: обобщить представления детей о стопах, дать представление об их функциях, о необходимости заботы о стопах. |
| Социально-коммуникативное, познавательное, речевое развитие, физическое развитие | **Совместное детско-родительское занятие по теме «Я и мой организм» с использованием ИКТ.**  Цель: сформировать у детей первоначальные представления о своем организме посредством игрового детско-взрослого взаимодействия с помощью ИКТ и оздоровительных игр, привлечь родителей в образовательное пространство ДОУ. |
| Физическое развитие | **Игра «Длинная скакалка»**  Цель:улучшение функции дыхания, сердечно - сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания. (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие | **Игра «Коршун и наседка»**  Цель:укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов. (см. Приложение 1). |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развтитие | **Смотр-конкурс «Массажные дорожки» (совместно с родителями).**  Цель: создать условия для привлечения родителей в образовательное пространство ДОУ посредством конкурсной деятельности совместно с детьми, пропаганда ЗОЖ. |
| **Пятница – «День здорового ребенка»** | Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие | **Утро игр, которые лечат (по выбору детей).**  Цель: систематизировать и обобщить представления детей об играх, которые благоприятно воздействуют на здоровье человека. |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие | **Викторина «Здоровый я!».**  Цель: обобщить представления детей о человеческих органах, их функциях и особенностях, о заботе о них посредством познавательно-игровой соревновательной деятельности. |
| Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие | **Игры с массажными ковриками по замыслу детей.** |

1. Заключительный. Рефлексия. Анализ.

**Анализ проекта**

1. *Количественный анализ.*

В рамках проекта было разработано и реализовано следующее количество мероприятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Количество |
| 1. | Консультация для родителей «Игры, которые лечат» | 1 |
|  | Детско-родительские мероприятие смотр-конкурс «Массажные дорожки» | 1 |
|  | Детско-родительское занятие по теме «Я и мой организм» с использованием ИКТ | 1 |
|  | Игры | 26 |
|  | Конспекты НОД | 2 |
|  | Итоговое мероприятие - викторина | 1 |
|  | Фотовыставка «Мы и игры, которые лечат» | 1 |
|  | Беседа | 7 |
|  | Психогимнастика и зрительная гимнастика | 4 |
|  | Просмотр мультфильма по мотивам повести К. Булычева «Путешествие Алисы» (фильм при поддержке Фонда Кино) «Алиса знает, что делать» (Серия 4. Часть 1. «Равновесие»). | 1 |
| **ИТОГО:** | | **45** |

В течение времени реализации проекта было оказано \_\_\_\_\_\_ индивидуальных консультаций для родителей в рамках темы проекта.

В анкетировании приняли участие \_\_\_\_\_% родителей. С консультацией ознакомилось \_\_\_\_% родительской общественности. К совместному детско-родительскому взаимодействию было привлечено \_\_\_\_\_% семей. Активное участие в детско-родительском смотре-конкурсе приняли \_\_\_\_\_% семей. В детско-родительском досуге подвижных игр приняли участие \_\_\_\_% представителей родительской общественности. Средний уровень сотрудничества с родителями составил \_\_\_\_\_\_%, что является высоким показателем.

Проект организовался на основании одной проблемы, для решения которой, была поставлена одна цель и 11 задач. Было выявлено три риска для реализации проекта и выдвинуто и реализовано соответствующее количество решений.

*2.Качественный анализ.*

По окончании проекта было выявлено, что цель была достигнута и проблема аннулировалась.

Результат проекта:

- викторина «Здоровый я!».

- детско-родительский смотр-конкурс «Массажные дорожки».

После постановки проблемы было выявлено три риска для реализации проекта:

1. низкий уровень сотрудничества родительской общественности;
2. неготовность детей воспринимать новый материал;
3. недостаток педагогических компетенций для качественной разработки дидактических материалов для реализации проекта.

Аннулированию рисков поспособствовали следующие решения:

1. организация детско-родительских мероприятий, пропаганда ЗОЖ среди родительской общественности;
2. использование тематических дней и вариативных форм взаимодействия с детьми (игра (сюжетно-ролевая, квест-игра, игры оздоровительной направленности), детско-родительские мероприятия, викторина, беседы и пр.). Строгое соблюдение содержания материала возрастным особенностям детей;
3. непрерывное самообразование.

**Приложение 1. Игры, которые лечат.**

|  |
| --- |
| ***Задень обруч***  **Цель игры:** улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.  *Необходимые материалы****:*** 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч **и** на ниточке в обруче - воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см - другой обруч.  *Ход игры.*Ведущий объясняет, что задача состоит в том, что - бы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча. Затем игроки делятся на пары и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель. Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ. |
|  |
| ***Найди предмет.***  ***Цель:*** преодоление задержки психомоторного развития, повышение эмоционального тонуса. *Оборудование:* Монетка или пуговица.  Дети сидят или стоят по кругу, руки сжаты в кулаки. Один играющий берёт монетку (пуговицу) и прячет в руке. Водящий стоит в стороне (его выбирают в начале игры с помощью считалки). Дети вместе с ведущим выбирают песенку, с помощью которой будут подсказывать водящему, у кого монетка. По сигналу ведущего, водящий обходит играющих, которые потихоньку напевают песенку. Когда водяший приближается к ребёнку, держащему предмет, дети начинают петь громче, когда он удаляется от него – тише. Остановившись перед ребёнком, у которого предполагается спрятанный предмет, водящий говорит: «дай». При правильном предположении держащий протягивает руку с монеткой и говорит: «на.» При неправильном, если водящий не угадал, он продолжает поиск. |
| ***Мышка и Мишка***  ***Цель:***формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.  *Ход игры.* Ведущий показывает движения и произносит слова: У Мишки дом огромный выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох  У мышки — очень маленький присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш»  Мышка ходит в гости к Мишке, надо ходить по залу  Он же к ней не попадет. |
| ***Шарик***  ***Цель:*** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.  *Необходимые материалы:* фанты из бумаги.  *Ход игры.*Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот - «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка. |
| ***Мельница***  *Цель:*Развитие двигательной активности. Формирование чувства равновесия.  *Содержание:*Играющие встают в круг. Каждый участник, не сходя с места кружится вокруг себя со словами:  «Мели, мели мельница  Жерновочки вертятся  Мели - мели, засыпай  И в мешочки набивай»  На последнем слове все должны остановиться и стоять не шевелясь. Тот, кто не сумеет вовремя остановиться и удержать равновесие, выходит из игры. Игра продолжается, пока не останется пара детей. |
| ***Кто вперед***  ***Цель:*** улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.  *Необходимые материалы:*10-20 воздушных шариков, карандаши, 2 стола.  *Ход игры.*В игре соревнуются двое участников. Каждый усаживается за свой стол. На столах между карандашами расположено по 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников глубоким, сильным выдохом старается сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Если детей много, то игра может стать командной. Каждый участник команды ставит шары на стол между карандашами и сдувает их. И так - по очереди. Побеждает та команда, участники которой сдуют шары со стола быстрее всех. |
| ***Совушка - сова***  ***Цель:*** развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).  *Ход игры.*Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2—4 раза. |
| ***Подпрыгни и подуй***  ***Цель:*** улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.  *Необходимые материалы:* воздушный шарик.  *Ход игры.*На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает. |
| ***Резвый мешочек***  ***Цель:*** повышение тонуса и тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем.  *Необходимый материал:*мешочек с песком, привязанный к веревке.  *Ход игры.*Играющие становятся в круг. Ведущий стоит посередине. Он берет в руки веревку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать веревку по кругу, стараясь, чтобы мешочек не задевал землю, а находился от нее на небольшом расстоянии. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подскочить так, чтобы мешочек их не задел, — перепрыгнуть веревочку с мешочком. Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего. |
| ***Пинг - понг ралли***  **Цель:** укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.  *Необходимые материалы***:** стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.  *Ход игры***.** Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше |
| ***Поезд с арбузами***  ***Цель:*** улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.  *Необходимые материалы:* 3-4 мяча разной формы.  *Ход игры.*Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку. |
| ***Пёрышки***  ***Цель:*** тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.  *Необходимые материалы****:*** 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 штуки.  *Ход игры.*Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее. |
| ***Филин***  ***Цель:*** развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно - сосудистой системы.  *Ход игры****.*** Ведущий показывает, как ночью летит охотиться филин, — расставляет руки и кричит: «Ух, ух, ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «ухх» (засыпает филин). Дети повторяют за ведущим. Затем по команде ведущего «ночь» «филины» вылетают: по команде «день» делают глубокий вдох **и** выдыхают, опуская руки и голову. Ведущий следит за полным выдохом и расслабленностью рук. |
| ***Увернись***  ***Цель:*** развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения; воспитание выносливости, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  *Необходимый материал:* мяч.  *Ход игры.*Все играющие располагаются за чертой круга, а один становится в середине круга (водящий). Мяч перебрасывают от одного играющего к другому, при этом заблаговременно называют по имени того, кому адресуется мяч. Завладевший мячом может бросать его в сторону водящего, стоящего в середине круга, который увертывается от мяча, бегая по кругу, но за черту не выходит. При быстрой передаче мяча водящий иногда подвертывается под удары. Кто из играющих переступит черту крута, тот сменяет водящего. |
| ***Кто ходит и летает***  ***Цель:*** повышение эмоционального тонуса, приобретение навыков разнообразного передвижения, развитие координации движений, внимания, зрительного и слухового анализаторов с движениями рук и ног.  *Необходимые материалы****:*** карточки с изображением различных животных, птиц и насекомых.  *Ход игры.*Ведущий показывает разные картинки, обсуждает с детьми кто как ходит. Затем начинают игру. Показывает карточку и спрашивает: «Как он передвигается?» Ребенок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и другими способами передвигается по ковру лежащую на полу. |
| ***Попади в ворота мячом***  ***Цель:*** развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.  *Материалы:**2* стула или табуретки, рейка (1,5-2 м), мячик.  *Ход игры.*Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь. |
| ***Найди свой цвет.***  ***Цель:*** развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности, нервных процессов, умение ориентироваться в пространстве и различать цвета. Повышение эмоционального тонуса.  *Оборудование:* Несколько флажков и жетонов разных цветов.  *Ход игры:* Ведущих разбивает играющих на число групп, соответствующее числу флажков. Каждому игроку вручается жетон цвета своей группы. В углах комнаты расставляются стулья с флажками «своего «цвета». После слов ведущего «идите гулять!» дети расходятся по комнате. По команде «найди свой цвет», дети собираются возле того флажка, который соответствует цвета их жетонов и называют свой цвет. |
| ***Воздушный шар***  ***Цель:*** развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.  *Необходимые материалы:*воздушные шарики, веревка.  *Ход игры.*Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку.. |
| ***Коршун и наседка***  ***Цель:*** укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.  *Материалы****:*** веревка.  *Ход игры.*Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун — ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки» — наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном. |
| ***Найди клад***  ***Цель:*** развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умения ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций.  *Ход игры.*Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись **и** закрыв глаза. Водящий кладет  предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения водящего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый, увидевший его, не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; также поступает второй нашедший предмет и т.д. Дети, находящиеся на постельном режиме, ищут предмет только глазами, и он им должен быть виден. Не нашедшим предмет детям помогают так: все дети, нашедшие предмет, смотрят на него, а не нашедший должен разыскивать искомое по направлению их взгляда. Можно помогать, говоря «горячо», если идущий близок к цели, и «холодно», «холодней», если уходит от нее. |
| ***Длинная скакалка***  ***Цель:*** улучшение функции дыхания, сердечно - сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.  *Необходимый материал****:*** скакалка или длинная веревка.  *Ход игры.* Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д. |
| ***Космонавты***  ***Цель:*** развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  *Необходимый материал:* мел.  *Ход игры.*Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:  Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам.  На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!  При последнем слове все разбегаются по «ракетодромам» и стараются поскорее занять места на любой из пяти «ракет», контурное изображение которых заранее начерчено на земле. Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков-мест, а сбоку надпись маршрута, например: ЗЛЗ (Земля—Луна-Земля), ЗМЗ (Земля-Марс-Земля) и т. д. Для всех мест в «ракетах» не хватает. Опоздавшие собираются к центру крута, а занявшие места громко по 3 раза объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулкупо «космосу»: движутся вперед, взявшись за руки. Игра повторяется. Выигрывают те, которым удалось при троекратном повторении игры совершить большее число полетов (из трех возможных). |
| ***Задень обруч***  ***Цель:*** улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.  *Необходимые материалы****:*** 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч **и** на ниточке в обруче - воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см - другой обруч.  *Ход игры.*Ведущий объясняет, что задача состоит в том, что - бы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча. Затем игроки делятся на пары и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель. Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ. |
| ***Косари***  ***Цель:*** развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.  *Ход игры.*Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребе- нок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий чита- ет стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в Сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):  Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву.  Зу-зу, зу-зу. И налево взмахну.  Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро  Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу.  Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3—4 раза. |
| ***Пятнашки***  ***Цель:*** развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно - сосудистой системы.  *Необходимый материал:* коврики или обручи.  *Ход игры:*Выбрав «пятнашку», дети разбегаются в разные стороны. У каждого играющего есть свой «дом» (коврик, обруч), в котором можно спастись от прикосновения «пятнашки». Кроме того, если играющий коснется рукой земли, «пятнать» его тоже нельзя, поэтому «пятнашке» приходится гнаться то за одним, то за другим и быть очень бдительным, чтобы «запятнать» (осалить) кого-нибудь. «Запятнанный» становится «пятнашкой». |

**Приложение 2. Ссылка на мультфильм.** https://yandex.ru/video/search?filmId=12280057031566265760&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B5&noreask=1&path=wizard&reqid=1519047470729461-1169444063061126325442005-man1-4044-V.