

## Комплекс упражнений средней группы

### *Вводная часть*

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком.
3. Обычный бег.
4. Упражнение на восстановление дыхания: поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.

### *Общеразвивающие упражнения*

1. «Плывём на лодке».  
И. п. – ноги на ширине плеч. Поочерёдно взмахивать руками: имитация движения вёсел.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, коснуться руками ног, выпрямиться.
3. «Выпрыгивание с хлопком».  
И.п. – то же. Присесть, встать с прыжком, хлопок руками вверх.
4. И.п. – упор сзади. Движения ногами как при плавании кролем.

### *Специальные подготовительные упражнения на суше*

1. «Поплавок».  
И. п. – о. с. Присесть, сгруппироваться, сделать «коробочку» и перейти в и. п.
2. «Весёлые лягушата».  
Прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах.
3. Обычная ходьба

## Поиграем с носиком

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,  
Что мы будем отвечать?  
Помогает нам дышать,  
Аромат цветов вдыхать,  
Фруктов, супа, булок сдобных  
Вкус и запах различать.  
А ещё ведь так удобно  
На носу очки держать.

Если вы ещё в кроватках,  
Есть для носиков зарядка.  
Е. Виноградова

*Давайте поиграем с носиком.  
(Звучит спокойная музыка.)*

- ✓ **«Найди свой носик»**. И. п. – лёжа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подёргать его за кончик. Повторить пять раз.
- ✓ **«Носик дышит»**. Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- ✓ **«Носик тренируется»**. Вдох. На вдохе через нос ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза; темп медленный.
- ✓ **«Носик радуется»**. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь – десять вдохов – выдохов; темп умеренный.
- ✓ **«Носик – шалунишка»**. Вдох. На выдохе ребёнок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м – м – м». Повторить четыре раза.
- ✓ **«Массаж носика»**. Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

*(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)*

- ✓ **«Паровозик»**. Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух – чух – чух» (20 – 30 с).
- ✓ **«Петух»**. И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох, развести руки в стороны. 2 – 4 – выдох, опустить руки, при этом хлопая по бёдрам и произнося «ку – ка – ре – ку». Повторить четыре – пять раз; темп умеренный.
- ✓ **«Каша кипит»**. И. п. – сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая,

громко произносить «ф – ф – ф – ф». Повторить три – четыре раза; темп умеренный.

✓ **«Шагом марш!»**. Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага – вдох, выдох – на три шага. (30 – 40 с).

*(Проводятся закаливающие процедуры.)*

Министерство просвещения Российской Федерации  
дошкольная образовательная организация – Детский сад «Солнышко»  
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ № 2»

## Консультация для родителей и педагогов: «Релаксационные упражнения для дошкольников»

Автор – составитель:  
Кожан Оксана Евгеньевна  
инструктор по плаванию

### УЛЪКАН

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться.

Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации педагог поясняет, для чего нужно расслабляться, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

### **1. Космос**

Мы друзей хороших на Луне нашли.  
Пригласили в космос их и летим.  
Мы парим, как ласточки, в вышине.  
Звёздами любимся в тишине.  
Ветерок - проказник вскоре прилетел.  
Опустив на землю нас, нежно шелестел.  
(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей,  
рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)

### **2. Сказка**

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.  
Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...  
Шар приснится голубой...  
И Мишутка маленький...  
Светлый месяц за горой...  
И цветочек аленький...  
Лепестки ласкает ветер,  
Чуть цветок качается...  
Это сказка детям снится...  
Дети расслабляются...  
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!  
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!  
(лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление)

### **3. Океан**

Я слышу океана шум... прибой...  
И шелест пены на песке прибрежном.  
Волна беседует со мной  
И убаюкивает нежно.  
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,  
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,  
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,  
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.  
Прислушайся к себе: тепло и свет  
Вольются в твои ноги, руки, шею,  
Тепло идёт по телу, в твою грудь...  
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...  
Мы волны слышим, тишина... покой...  
Лицо ласкает солнца лучик ...  
Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.  
Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке...  
К вам силы вновь вернулись!  
Пора вставать! Пора вставать!  
Как хочется, чтоб все вы улыбнулись!  
(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос  
речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища  
и конечностей. И. п.: лёжа на спине.)

#### 4. Волна

Расслабляюсь на спине,  
как медуза на волне...  
Глазки закрываются...  
Тело расслабляется...  
Тихо плещется волна...  
Нас баюкает она...  
Баю – бай, баю – бай,  
Глазки тихо закрывай...  
Вот прохладный ветерок  
Пробежал по телу...  
Отдохнули! Вновь пора  
браться нам за дело!

(И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно  
музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)

#### 5. Рыбки.

В чистой, ласковой водице  
Плывёт рыбок вереница.  
Чешуёй золотой сверкая,  
Кружится, играя стая...  
Вниз их манит тишина,  
Глубина... не видно дна...  
Рыбки, рыбки вниз пошли,  
рыбки, рыбки все легли...  
глазки все прикрыли...  
плавнички расслабили...  
хвостик тоже не играет...  
рыбка мышцы расслабляет...  
здесь покой и тишина...  
тихо плещется волна...  
Вот луч солнца засверкал,  
Рыбок всех он вверх позвал!  
Встаньте все... вернёмся в зал!

(после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

## 6. Кот

Как у наших у ворот  
на траве улёгся кот.  
Глазки он свои прикрыл...  
Хвостик рыжий распушил...  
Он расслабил коготки,  
стали лапочки легки.  
Он расслабил свой животик –  
Вот какой хороший котик:  
Всё своё расслабил тело –  
Для здоровья это дело!  
Будет котик отдыхать,  
А потом опять играть!  
Будет мышку догонять...  
Ну и нам пора вставать!

## 7. Бабочка

Бабочка порхала,  
Всё к цветам летала.  
Крылья стали уставать,  
Видно, надо отдыхать.  
Вот присела на цветок,  
Крылья опустила  
И головку свесила,  
Будто загрустила...  
Отдохнула, посидела...  
Да и снова полетела.

(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги)

## 8. Снежинка

Лёгкая снежинка – белая пушинка  
Легла на ладошку отдохнуть немножко.  
Лучики расслабила и прикрыла глазки...  
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...  
Ветер, ты здесь не шуми!  
Нам снежинку не буди!  
Пусть снежинка расслабляется,  
Сил надолго набирается.  
В путь далёкий силы надо:  
ей лететь за снегопадом!

## 9. Барсук

На полянке у осинки

Наш барсук лежит на спинке.  
Он раскинул свои лапки,  
И расслабил цап – царапки.  
Греет солнышко животик,  
Шёрстку ветерок ласкает...  
Лежебока наш барсук  
Мирно дремлет, отдыхает...  
Сладко наш барсук зевнул,  
Свою спинку изогнул,  
Потянулся, потянулся...  
Бодро встал – совсем проснулся.  
По бокам себя похлопал,  
По делам в лесок потопал!

## 10. Облака

В небе синем к нам издалека  
Приплывают белые облака.  
Накрывают облака мягким одеялом...  
Как приятно и легко  
Всем ребятам стало!  
Белой пеной облака нежно окружают,  
В сон волшебный и прекрасный  
Деток погружают.  
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...  
Облака плывут, плывут –  
Отдых и покой несут...  
Все ребятки отдохнули,  
С боку на бок повернулись... потянулись –  
И... проснулись!  
До свиданья, облака, небо голубое,  
Много – много, много раз  
Встретимся с тобою.

## 11. Песня мамы – кошки

Наигрался мой котёнок –  
Милый, ласковый ребёнок.  
Вот свернулся он в комочек –  
Нежный, мягонький клубочек.  
Ему снится сон волшебный:  
Небо, солнце и река...  
А в воде прозрачной, чистой  
Проплывают облака,  
Сереблятся спинкой рыбки...  
На губах у нас улыбки...  
Мама лапкой по спине  
Гладила, ласкала  
И котёнку своему песню напевала:

- Мяу – мяу, мур – мур - мур,  
Милый мой котёнок!  
Как же я тебя люблю,  
Милый мой ребёнок!  
Глазки ты сейчас открой  
И со мною песню спой: «Мяу»!

## 12. Осенний лес

Мы пришли в осенний лес -  
Полон сказочных чудес:  
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...  
Так приятно и легко!  
Дышим ровно, глубоко...  
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвою.  
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...  
Так приятно и легко,  
Дышим ровно, глубоко...  
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!  
Дружно, сладко потянулись...  
И с улыбкой все проснулись!

## 13. Море

Стайка рыбок закружилась –  
Море синее приснилось.  
Вода прозрачно – голубая  
Нас баюкает, качает...  
На поверхность из глубин  
Подплывает к нам дельфин...  
Вот совсем не зная страха,  
Проплывает черепаха...  
А за ней, раскинув ножки,  
Вглубь несутся осьминожки...  
Ах, прозрачная водица!  
Видим рыбок вереницу...  
Можно рыбок нам догнать...  
Только вот пора вставать.  
Все, как рыбки, встрепенулись,  
Из морских глубин вернулись.

