**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 30**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогическим советомПротокол №1 от 30.08.2022 | УТВЕРЖДЕНОПриказом №58- одот 30.08.2022ЗаведующийГБДОУ детский сад №30\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г. Богданова |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

общеразвивающая программа

**«сибирский борд»**

физкультурно-оздоровительной направленности

возраст обучающихся: 7 лет

срок реализации: 1 год (36 часов)

(общекультурный уровень освоения)

Разработчик:

Севрюкова Вероника Викторовна

педагог дополнительного образования

2022г

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.**

 В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Новой формой совместной деятельности педагога с детьми по физической культуре является Сибирский борд. Сибирский борд в переводе с английского означает – доска, сибирский потому, что сделан в Сибири из экологически чистого материала Алтайской березы. используемый в оздоровительных целях. Занятия на доске (тренажере) помогает решать задачи: гиперактивность, медлительность, нежелание учиться, формирование когнитивных навыков, укрепление мышечного корсета, укрепление вестибулярного аппарата. Он является эффективным средством развития и коррекции осанки.

 Сибирский борд - миди, рассчитанный на возраст( 3-9 лет), 94\*30см

Благодаря сибирскому борду- снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья дошкольников.

**Новизна и актуальность.**

 Упражнения на сибирском борде рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно - двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма.

Программа включает в себя комплексы упражнений, которые представлены в различных разделах программы: гимнастика, ритмика, атлетика, коррекция, игра, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

Программа рассчитана на 1 года. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением. Сначала дети знакомятся с сибирским бордом и его свойствами, затем учатся стоять на доске, держать равновесие и только постепенно выполнять упражнения в разных исходных положениях. Заключительным этапом обучения является сохранение правильной осанки во время выполнения комплексов упражнений на доске, упражнения в балансе с различными положениями на доске, владение упражнениями на расслабление мышц на доске.

**Программа предусматривает:**

1. Реабилитационно - оздоровительное воздействие сибирского борда на организм детей.
2. Повышения интереса к занятиям физкультурой и повышение двигательной активности.

**Цели и задачи.**

**Цель:**

*Основными целями программы являются:*

1.Формирование всесторонне развитой личности с привитием навыков здорового образа жизни.

2.Укрепление здоровья дошкольников физическими методами.

3.Усиление влияния гигиенического воспитания на растущий организм ребенка.

4.Оздоровление дошкольников в экологически неблагоприятных условиях проживания. 5.Обеспечение правильного физического воспитания и адекватного двигательного режима.

6.Развитие интереса к освоению детьми новых нетрадиционных способов и методов физического воспитания.

*Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося:*

1.Оздоровительные задачи (содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, гармонично развивать двигательные качества, формировать навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма).

2.Образовательные задачи (формировать знания о здоровом образе жизни, обогащать двигательный опыт, формировать двигательные навыки и развивать физические способности).

3.Воспитательные задачи (воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях, способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности, расширять кругозор в области физической культуры, развивать потребность к занятиям физическими упражнениями).

**Задачи программы по возрастам:**

**4– 5лет:**

*Образовательные задачи:*

* Ознакомление детей с сибирским бордом
* Ознакомить с правилами безопасности на занятиях сибирских бордах и профилактика травматизма.
* Учить правильно стоять и сидеть на доске, покачиваться, сохраняя осанку,удерживать равновесие.
* Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.
* Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.
* Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений рук и ног.

*Развивающие задачи:*

* Укреплять мышечный корсет.
* Формировать навык правильной осанки.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
* Продолжать развивать умение согласовывать движения рук и ног.

*Воспитательные задачи:*

* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
* Поддерживать интерес к упражнениям и играм на сибирском борде, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

**Задачи программы по возрастам:**

**5 – 6лет:**

*Образовательные задачи:*

* Ознакомление детей с сибирским бордом.
* Ознакомить с правилами безопасности на занятиях по сибирскому борду и профилактика травматизма.
* Учить правильно стоять и сидеть на доске, покачиваться, сохраняя осанку.
* Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.
* Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.
* Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений рук и ног.

*Развивающие задачи:*

* Укреплять мышечный корсет.
* Формировать навык правильной осанки.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
* Продолжать развивать умение согласовывать движения рук и ног.

*Воспитательные задачи:*

* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
* Поддерживать интерес к упражнениям и играм с сибирским бордом, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

**Задачи программы по возрастам:**

**6 -7 лет:**

*Образовательные задачи:*

* Ознакомление детей с сибирским бордом , с физическими свойствами доски, использовать разнообразное оборудование в комплексе.
* Продолжать обучать правильно сидеть и стоять на доске, покачиваться, сохраняя осанку , выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.
* Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на сибирском борде, на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела.
* - Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на досках.
* Научить выполнять основные движения ,упражнения на доске, творческие задания на импровизацию движений.

*Развивающие задачи:*

* Укреплять мышечный корсет.
* Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
* Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

*Воспитательные задачи:*

* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни.
* Поддерживать интерес к упражнениям и играм с досками, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
* Побуждать к придумыванию игровых упражнений на досках с использованием дополнительных атрибутов.

**Отличительные особенности**

 В данной программе «Сибирский - борд» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь– сибирские борды.

**Возраст детей,** участвующих в программе от 4– 7 лет.

**Срок реализации** данной программы – 1 года.

Занятия проводятся по подгруппам 8-12 человек, продолжительность каждого занятия 25 - 30 минут в различных формах (упражнения, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 4-5лет -25мин;5-6лет–25 минут; 6-7лет–30минут.

**Структура занятия** по сибирскому борду - соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

**1.** *Подготовительная часть:*

*Задачи:*

* Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
* Подготовка двигательного аппарата к действиям.
* Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
* Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

*Средства:*

* Строевые упражнения.
* Общеразвивающие упражнения (сидя и стоя на доске без предметов и с предметами).
* Ритмичные движения
* Музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

**2.***Основная часть:*

*Задачи:*

* Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о сибирском борде и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
* Обучение новым видам упражнений на сибирском борде.
* Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
* Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
* Повышение интереса к занятиям на сибирском борде
* Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

*Средства:*

* Базовые упражнения по сибирскому борду(шаги, раскачивание на доске, исходные положения).
* Комплексы упражнений
* Упражнения на развитие физических способностей.
* Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
* Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

**3.***Заключительная:*

*Задачи:*

* постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
* Подведение итогов занятия, установка на следующее.
* *Средства:*
* Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
* Элементы релаксации.
* Дыхательные упражнения.
* Упражнения на растягивание различных групп мышц.

**Учебно-тематический план занятий по сибирскому борду.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименова ние образовате льной программы  | возрастная группа  | сроки освоения программ ы  | количес тво минут в неделю  | количество НОД в неделю/ месяц/год  | количество недель/ месяцев  | всего часов в год  |
| Сибирский борд | средняягруппа  | с 01.10 по 30.05 учебного года |  25 |  1/4/32 |  32/8  |  13 часов  |
| старшая группа | с 01.10 по 30.05 учебного года | 25 | 1/4/32 | 32/8 | 13 часов |
| подготовит ельная группа  | с 01.10 по 30.05 учебного года |  30  |  1/4/32  |  32/8  |  16 часов  |

 **Содержание работы с детьми 4-7лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Раздел  |  Цели  |  Содержание  |
| 1.сибирский борд- гимнастика | Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.  | *1.1. Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. *1.2. Общеразвивающие упражнения.* Стоя,сидя на доске без предметов, с предметами. *1.3. Упражнения в равновесии*. Равновесие в стойке, сидя на доске. *1.4. Акробатические упражнения.* *1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание. *1.6.Базовые упражнения*  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Основные исходные положения: стоя и сидя на доске , лежа спиной на доске, лежа животом на доске.*1.7. Комплексы упражнений:* «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками , «переправа»   |
| 2.Сибирский борд – ритмика.   | Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, базовые шаги. | 2.1. *Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Хлопки, притопы, счет,выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. 2.2 Раскачивающие движения.С мячом в руках, сидя на доске.   |
| 3.Сибирский борд атлетика.   | Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.  | 3.1. *Упражнения направленные на развитие силы.* Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. 3.2. *Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание. 3.3. *Упражнения направленные на развитие выносливости.* Разнообразные виды прыжков |
| 4.Сибирский борд коррекция.  | Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.  | 4.1. *Упражнения на формирование правильной осанки.* Комплексы ОРУ , комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2. *Упражнения для профилактики плоскостопия.*  |
|  |  | Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу (ноги на мяче). 4.3. *Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.* Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче. 4.4. *Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.*  Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5. *Комплексы упражнений фитбол – аэробики.* «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».  |
| 5 Сибирский борд игра.   | Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.  | 5.1. *Творческие и игровые задания.* Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. *Музыкально – подвижные игры.* «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили». 5.3. *Эстафеты.* 5.4. *Сюжетные занятия.* 5.5. *Комплексы упражнений.* «Бег по кругу», «Светофор».  |

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Форма занятия**  | **Методы и приемы**  | **Дидактический материал**  | **Формы подведения итогов**  |
| По подгруппам в виде совместной деятельности с детьми.  | Обучение разделено на *три этапа*: 1.Начальное обучение. 2.Углубленное разучивание. 3.Закрепление и совершенствования упражнения.  | Физкультурный зал,; музыкальный центр; сибирский борд - миди, рассчитанный на возраст(3-9лет).нейротренажеры умная восьмерка,кинезиологические мешочки, гимнастические коврики обручи; ребристые дорожки; ленточки; маленькие мячи; флажки; кегли; гимнастические палки; «дорожки здоровья».  | 1.Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей. 2.Проведение эстафет. 3.Участие в праздниках учреждения. 4.Подведение итогов с разбором ошибок. 5.Открытые занятия.  |

**Ожидаемые результаты.**

*К концу учебного года дети 4 — 5лет должны знать:*

* Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
* Свойства и функции доски.
* Причины травматизма и правила безопасности на занятиях сибирском борде самостраховка.
* Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

* Выполнять правила техники безопасности на занятиях сибирский борд.
* Выполнять комплексы упражнений программы по сибирскому борду,первого года обучения.
* Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих упражнений.
* Выполнять специальные упражнения для согласования движений .

* *К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:*
* Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
* Свойства и функции доски.
* Причины травматизма и правила безопасности на занятиях сибирском борде самостраховка.
* Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

* Выполнять правила техники безопасности на занятиях сибирский борд.
* Выполнять комплексы упражнений программы по сибирскому борду,первого года обучения.
* Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих упражнений.
* Выполнять специальные упражнения для согласования движений .

*К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:*

* Влияние сибирского борда на организм.
* Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

 *Уметь:*

* Владеть приемами самостраховки.
* Выполнять комплексы упражнений по сибирскому борду второго года обучения.
* Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
* Выполнять творческие задания на импровизацию движений.

**Способы проверки результатов:**

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

**Список используемой литературы.**

Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. — М., 1977.
Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей. — М, 1989г.

 Воспитание детей раннего возраста / Э.О. Смирнова, Н.Н. Авдеева, Л Н Галигузова и др. -М.: Просвещение: Учебная литература, 1996 г.
Воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие программе «Кроха» / под ред. Г.Г. Григорьевой. — Н.Новгород. 1997 г.
Галанов А. С. «Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет», Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. — 3-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006 г.

.Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр. М.2009год.

Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М. Сфера 2009год.

Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб Детство – Пресс, 2010год.

.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Творческий центр Сфера 2009год.

**Приложение**

# Комплексы общеразвивающих упражнений

**Комплекс с мячом**

1. **И.** **п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. **И. п.:** стоя на коленях,мяч в обеих руках перед собой. 1-4 -прокатитьмяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. **И. п.:** сидя,ноги врозь,мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. 4. **И.** **п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. **И.** **п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

1. **И.** **п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
2. **И.** **п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

**Комплекс с малым мячом**

1. **И.** **п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. **И.** **п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. **И.** **п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз)
4. **И.** **п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).
5. **И.** **п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге. 6. **И. п.:** основная стойка,мяч в левой руке.Прыжки на двух ногах,направой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

7. **И. п.:** основная стойка,мяч в правой руке.1 -руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

**Комплекс упражнений с палкой**

1. **И. п.:** основная стойка,палка внизу.1 -палка вверх; 2-опустить заголову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).
2. **И. п.:** ноги врозь,палка внизу.1 -поднять палку вверх; 2-наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. **И. п.:** основная стойка,палка внизу.1-2 -присесть,палку вынестивперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. **И. п.:** основная стойка,палка внизу за спиной.1-2 -наклон вперед, палку назад - назад - верх; 3-4 - вернуться в и. п.(5-6 раз).
5. **И.** **п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. **И.** **п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. **И. п.:** основная стойка,палка у груди в согнутых руках. 1-правую ногув сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

**Комплекс без предметов**

1. **И. п.:** основная стойка,руки на поясе. 1-шаг вправо,руки черезстороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).
2. **И. п.:** ноги врозь,руки на поясе. 1-наклон вправо,левую руку заголову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).
3. **И. п.:** основная стойка,руки на поясе. 1-2 -присесть,руки вынестивперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).
4. **И. п.:** сидя,ноги вместе,руки в упоре сзади(прямые). 1-поднять вверх

— вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

1. **И.** **п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
2. **И.** **п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).
3. **И.** **п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

 **Игры с использованием Сибирского борда.**

**Игра «переправа»**

Дети становятся на борды друг за другом в одну линию и рвскачиваются ,задача в том что надо переправить с одного места в другое предметы,комадндая игра.

**Игра «бомбочка»**

 Повтори позу на карточке, дети становятся в круг на бордах и раскачиваются, передают друг другу бомбочку у кого она взорвалась тот берет карточку и показывает позу.

**Игра с воздушными шарами, наполненными горохом, рисом и крупой.** (Дети выполняют движения по тексту, раскачиваясь на бордах)

Наши шарики берем

И трясем, трясем, трясем.

Ведь каждый шарик непростой

С горохом, рисом и крупой.

Поднимайте шарик свой

Высоко над головой.

На носик можно положить

Но только, чур не уронить!

Шар перед собой кладем

И вокруг идем, идем.

И, даже можно проскакать,

Но только, чур не задевать!

**Игра «Строители»** (Используем вёдра)

Посреди двора – гора

На горе идет игра.

Прибегайте на часок,

Залезайте на песок

Чистый, желтый и сырой

Хочешь рой, а хочешь строй.

Хочешь куклам испеки

Золотые пирожки.

Приходите к нам, ребята!

Не забудьте взять лопаты!

- А мы принесли ведра!

- Тогда будем работать как подъемный кран.

Поднимаем раствор на пятый этаж. (Руки с ведрами в стороны)

На десятый этаж! (Руки с ведрами вверх)

На первый этаж! (Руки с ведрами вниз)

Загружаем вновь раствор! (Раскачивают ведрами вперед-назад)

**Игра «Водители»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, крутят баранку (поп-тубы, соединенные в кольцо). Затем просовывают в кольцо из поп-туб обе руки, соединяют в замок руки и перекатывают кольцо от плеча и до плеча)

Мы едем, едем, едем

В далекие края!

Хорошие соседи,

Счастливые друзья!

**Игра «Радужные камешки»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, перекладывают из руки в руку радужные камешки.)

На свете много есть чудес,

Но обойди весь свет

Такого чуда, как у нас,

На целом свете нет!

Радужные камешки,

Радужные камешки

В руки мы берем.

И любимым камешкам

И любимым камешкам

Песенку поем.

**Игра «Массажные комочки»**

(Дети, балансируя на бордах, катают вперед-назад и по кругу массажные мячи.)

Я в руках его катаю.

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу.

Вправо—влево, как хочу.

**Игра «По колючей по дорожке»**

(Дети стоят на массажных ковриках, положенных на борды и, раскачиваясь, катают между руками грецкий орех.)

Ходит ежик без дорожек

По лесу, по лесу.

И колючками своими

Колется да колется.

А я ежику – ежу,

Ту тропинку покажу,

Где катают мышки

Маленькие шишки.

**Игра «Газетный ком»** (Дети раскачиваются на бордах, расположенных по кругу. Один ребенок с газетным комом в руках. Выполняют движения по тексту. На слова: раз, два, три, четыре, пять передают ком по кругу. У кого ком оказался в руках на слово «танцевать», сходит с борда и под аплодисменты детей танцует.)

Газетный ком мы все катаем

До пяти мы все считаем

Раз, два, три, четыре, пять!

Тебе танец танцевать!

**Игра «Ловкие пальчики»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, рвут газету на узкие полоски)

**Игра «Будь внимателен»**

(Дети, раскачиваясь на бордах выполняют команды: «сугроб», «сосулька», «снежинка», «елка» и т. д.)

**Игра «Змейка»** (Дети раскачиваются на бордах. Выполняя движения по тексту с мишурой)

Мишуру возьму я в руку,

И по борду проведу.

Словно змейку я рисую

И догнать ее хочу.

Тут помчалась змейка

Влево-вправо, влево-вправо.

Так и гонится за мной.

И теперь другой рукой

Влево-вправо, влево-вправо.

Обвила тут змейка борд.

Здравствуй, здравствуй Новый год!

**Игра «Новый год»** (Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту с ускорением)

Мы повесим шарики,

А потом фонарики.

А потом еще дождинки,

Не забудем про снежинки!

Рыбки золоченые,

Огоньки веселые.

Набросаем мишуру,

Продолжаем мы игру.

**Игра «Ходит шляпа не спеша»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, стоящих по кругу, передают под музыку шляпу друг другу. Музыка останавливается, тот у кого шляпка, примеряет ее, мяукает и показывает движения, а дети повторяют их).

Не спеша, на задних лапах

По квартире ходит шляпа.

Это – кот, усатый кот

В шляпе папиной живет!

**Игра «Апельсин»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, передают апельсин вокруг себя из руки в руку).

Ярко-рыжий апельсин,

Милый, круглый мячик!

Я тебя верчу-кручу

Скушать я тебя хочу!

**Игра «Покатаем апельсин»**

(Дети стоят по одному с каждой стороны борда и одновременно с двух сторон катят друг другу апельсин).

**Игра «Не урони»**

(Дети балансируют с мешочками на головах, держа руки в стороны).

**Игра «Высоко-низко»**

(Дети балансируя, поднимаю мешочек правой рукой над головой, перекладывают в левую и опускают вниз).

**Игра «Аист»**

Аист, аист длинноногий (балансируя, хлопают)

Покажи домой дорогу!

- Топай правою ногой, (выполняют движения по тексту)

Теперь левою ногой.

Снова правою ногой,

Снова левою ногой.

Снова правою ногой,

После левою ногой

И тогда придешь домой! (хлопают)

**Игра «Чайки»**

(Дети лежат на животе на перевернутых бордах, выполняя движения пловца)

Над волнами чайки кружат.

Поплывем за ними дружно

Поплывем мы все по морю,

Подивимся на просторе!

**Игра «Ракета»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту).

А сейчас мы с вами, дети,

Полетаем на ракете!

Руки вверх! Держись, держись!

И ракета взмыла ввысь!

**Игра «Блины»**

(Дети, балансируя на бордах, перебирают пальцами по краю блина из фетра с тактильной начинкой).

Мы давно блинов не ели,

Мы блиночков захотели!

Ой, блины, блины, блины!

Вы, блиночки, мои!

**Игра «По волнам»**

(Дети садятся на борд, как в лодочку, и держась рукой за край раскачиваясь плывут).

По морям, по волнам.

Нынче здесь, завтра там!

По волнам, волнам, волнам

Нынче здесь, завтра там!

**Игра «Три поросенка»**

(Выбираем волка и поросенка, которые ведут диалог. Действия с соломой выполняем султанчиками).

На лесной полянке вольно

Братья жизнь вели спокойно.

Братья были поросята,

Озорные все ребята!

И сказал Наф-Наф однажды:

- Дом построить должен каждый!

Смастерил Ниф-Ниф умело

Из соломы домик первый.

Мы солому все берем

К борду смело, мы идем.

В домик мы пролезем ловко

И укроемся надежно.

Волк на домик дунул разом,

Не моргнув при этом глазом.

Разбежалась детвора!

Разбежалась кто куда!

Всем на свете нужен дом.

Людям и зверятам.

Всем на свете нужен дом.

Даже, даже, даже поросятам!

Хрю-хрю-хрю!

**Игра «Мышата»**

(Дети иду по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту).

Посмотрите-ка, ребята!

В гости к нам пришли мышата.

Раз – мышонок – озорник

Он по травке прыг да прыг.

Два – мышонок очень смирный.

У него характер мирный.

Три мышонок любит спать.

Он с подушкой шел гулять.

**Игра «В норку»**

(Дети стоят на перевернутых бордах. На слова: Разбежались мыши вон, прячутся под борд).

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

Тут раздался страшный звон!

Разбежались мыши вон.

**Игра «Идет бычок качается»**

(Ходьба по перевернутым бордам).

Идет бычок качается.

Вздыхает на ходу.

Ох, доска кончается,

Сейчас я упаду!

**Игра «Перетащи мешочки»**

(Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Перетаскивают ногами мешочки в корзину).

**Игра «Туннель»**

(Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов).

**Пингвины на льдине**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Сибирский борд -«льдины» в

произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-

«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если

«пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на борде, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

# Комплексы дыхательной гимнастики

**Послушаем свое дыхание**

**Цель:** *учить детей прислушиваться к своему дыханию,* *определять тип*

*дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.*

*Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).*

*Мышцы туловища расслаблены.*

*В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:*

 *куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;*

 *какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);*

 *какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;*

*какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой тихое, неслышное дыхание или шумное).*

*Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после,*

*чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.*

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: *учить детей расслаблять и восстанавливать организм после*

*физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма*

*и психики.*

*Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.*

*Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться,*

*прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос*

*(повторить 5-10раз)*

*Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.*

Подыши одной ноздрей

Цель: *учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки*

*и верхних дыхательных путей.*

*Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.*

**Воздушный шар** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости,

осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем

дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты,

туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу,

пупок как бы опускается.

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

1. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

**Воздушный шар в грудной клетке** (среднее,реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен**трировать**

свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

ребер.

Примечание: Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

*Повторить* *6-10* *раз.*

**Воздушный шар поднимается вверх** (верхнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить* *4-8* *раз.*

**Ветер** (очистительное,полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

1. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

1. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
2. *Повторить* *3-4* *раза.*

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

**Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

1. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

1. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. *Повторить 3-4 раза.*

**Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

1. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

1. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить* *4-6* *раз.*

**Ушки**

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

Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

**Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

1. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные

пузыри.

1. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

1. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

**Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

1. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

1. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

1. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. *Повторить 4-8 раз.*

**Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

1. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

1. Выдох произвольный.

*Повторить 3*—*б раз.*

# Гимнастика для пальчиков

**(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)**

**1. КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговарвая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе.

Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

**Я плыву на лодке белой**

**По волнам с жемчужной пеной.**  **Я - отважный капитан,** **Мне не страшен ураган.** **Чайки белые кружатся,**  **Тоже ветра не боятся.** **Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.**

**И, объездив чудо-страны,**

**Посмотрев на океаны,**

**Путешественник-герой,** **К маме я вернусь домой.**

**2. ДОМИК**

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

**Под грибом - шалашик-домик,**

(соедините ладони шалашиком) **Там живет веселый гномик.**

**Мы тихонько постучим,**

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

**В колокольчик позвоним.**

(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

**Двери нам откроет гномик,**

**Станет звать в шалашик-домик.**

**В домике дощатый пол,**

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

**А на нем - дубовый стол.**

(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

**Рядом - стул с высокой спинкой.**

(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить

кулачок правой руки большим пальцем к себе)

**На столе - тарелка с вилкой.**

(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку,

правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

**И блины горой стоят –**

**Угощенье для ребят.**

**3. ГРОЗА**

**Капли первые упали,**

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу) **Пауков перепугали.**

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

**Дождик застучал сильней,**

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук) **Птички скрылись средь ветвей.**

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

**Дождь полил как из ведра,**

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Разбежалась детвора.**

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

**В небе молния сверкает,**

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию) **Гром все небо разрывает.**

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

**А потом из тучи солнце**

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

**Вновь посмотрит нам в оконце!**

**4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.

Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

**Захотели утром рано**

**Пободаться два барана.** **Выставив рога свои,** **Бой затеяли они.**

**Долго так они бодались,** **Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав,**

**Разошлись, рога подняв.**

1. **МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

**Знаю я, что у меня дома дружная семья:**

**Это - мама,**

**Это - я,**

**Это - бабушка моя,** **Это - папа,** **Это - дед.** **И у нас разлада нет.**

1. **КОШКА И МЫШКА**

**Мягко кошка, посмотри,** **Разжимает коготки.**

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

**И легонько их сжимает –** **Мышку так она пугает.**

**Кошка ходит тихо-тихо,**

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

**Половиц не слышно скрипа,** **Только мышка не зевает,** **Вмиг от кошки удирает.**

**Самомассаж с проговариванием чистоговорок**

**Ежик**

С проговаршанием чистоговорки.

*Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа***.**

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны *Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

**Зайка**

*Тили-тили-тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,* *Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай заиньке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

**Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

**Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица - Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,

поставив руки на пояс, выпрямив спину.

**Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

**Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

# Комплекс с сибирским бордом «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой **(гусеница).** Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея **(змея).**

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели.

Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно,

оглядывается, собой любуется **(горка)**.

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает **(ходьба)**. Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил **(веточка)**. Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящерица),**

выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит.

А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей)**. Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-

тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» —

услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» —

полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка).**

Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка)**. Взмахнула бабочка крыльями и улетела.