

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида «Сказка»
структурное подразделение № 151**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ОСНОВЕ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И
СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Авторы: Рыбинцева Наталья Владимировна, воспитатель
Шмандий Анастасия Анатольевна, инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей, проведение реабилитации и коррекции является одной из приоритетных задач, стоящих перед коллективами дошкольных организаций. Лечебный компонент из практики детских садов исключен, поэтому многократно возросла важность и необходимость оздоровительно-профилактической работы. В организации оздоровления детей нет и не может быть мелочей. Компоненты оздоровления непременно должны интегрироваться во все виды деятельности.

Вся жизнедеятельность детского сада должна быть направлена на решение данных задач – это и режим пребывания детей со своевременной сменой различных видов деятельности, рассматриваемый под оздоровительным аспектом, создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата и реализация комплексной программы оздоровления воспитанников, в которой огромное внимание уделяется не просто двигательной активности ребенка в течение дня, а именно оздоровительной направленности проводимых мероприятий.

Одной из основных проблем, с которыми мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие и сниженный индекс здоровья детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, вялая мимика, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена. Поэтому мы пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых оздоровительных технологиях, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Наш детский сад уже много лет ведет оздоровительную работу с часто болеющими детьми. Общеизвестно, что затруднение носового дыхания, обусловленное аденоидами и синуситами, непосредственно влияет и на развитие речи ребенка, в частности, на формировании звуков, которые представляются нечеткими, плохо разборчивыми. При воспалении в выше

указанных отделах верхних дыхательных путей, звук становится приглушенным, приобретает носовой оттенок. Это происходит за счет уменьшения объема воздуха в носоглотке и околоносовых пазухах. Возможно возникновение заикания. Проанализировав факты, мы поняли, что особенно актуальным сегодня является вектор работы по повышению иммунного статуса ребенка, формирующего защитные силы организма. Это возможно только при использовании различных видов закаливания, «дорожек здоровья», самомассажа, в том числе биологически активных точек и целого ряда дыхательных упражнений.

Изучив разные методики проведения дыхательных упражнений, мы разработали комплексы для детей младшего и среднего дошкольного возраста. В основе комплексов лежат известные апробированные методики проведения дыхательной гимнастики, способствующей ускоренному развитию мышц, укреплению голосовых связок.

Дыхательная система занимает особое место среди других систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию, дышать можно глубже и реже, чаще и поверхностнее, его можно задержать, ускорить, дышать носом или ртом. Специальные упражнения позволяют увеличить объем легких, повысить гибкость, эластичность грудной клетки. Детям, страдающим заболеваниями органов дыхания, помогают простые и общеизвестные упражнения по Б.Толкачеву, когда произносятся различные звуки, по К.П. Бутейко с задержкой дыхания, элементы Хатха –йоги, когда делается полный вдох, а затем резким усилием воздух выдыхается через широко раскрытый рот с резким звуком «ха», при этом важно поднимать вверх руки, резко опуская при выдохе.

Комплексы разработаны по принципу усложнения. В группах младшего и среднего дошкольного возраста увеличивается количество выполняемых упражнений. Комплекс состоит из разминки, основной части и заключительной подвижной игры. Разминка может быть проведена в форме «дорожки здоровья», когда детям предлагается пройти по различным поверхностям, используя разнообразные виды ходьбы.

Новизна методического пособия заключается в его игровом характере, адаптации к возрастным особенностям детей 3-5 лет.

Методическое пособие состоит из 18 комплексов на основе дыхательных упражнений, включающих вводную часть и заключительную в виде подвижной игры.

Результатом работы считаем повышение защитных функций организма, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение речевого дыхания, темпа и ритма речи у детей дошкольного возраста.

КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ОСНОВЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комплекс № 1

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Перед играми на развитие дыхания необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться, сделать глубокий вдох. Затем согнуть ноги в коленях, опустить корпус вперед- вниз и сделать глубокий вдох.

Дыхательные упражнения:

Цель: учить делать глубокий вдох и выдох, развивать грудную клетку.

«Веселая пчелка» Вдох свободный. На выдохе произносить звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу.

«Выдуй шарик из чашки» Воспитатель кладет в чашку шарик от настольного тенниса. Дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняются над чашкой и дуют в неё так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

«Паровоз» Встать на колени, сильно наклониться вперед, руками опереться об пол, кисти рук повернуть вовнутрь, опустить грудь так, чтобы нос почти касался земли. Начинайте пыхтеть как паровоз. После выпрямить спину, руки и снова сесть на пятки. Перед каждой остановкой надо громко свистеть.

П/и «Птички в гнездышках»

Цель: учить ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, издавая определенные звуки.

Материал. Рейки (строительный материал).

Ход игры. В разных концах площадки или комнаты устраивают 3—4 гнезда (с помощью реек или строительного материала). «Птицы» (дети) размещаются в гнездах.

По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд (перешагивают через препятствие) и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). Они еще немного бегают, а потом воспитатель говорит: «Птички, в гнезда». Дети бегут и, снова перешагивая через препятствия, занимают свои гнезда.

Игра повторяется 4—5 раз.

Указания к игре. При повторении можно ввести дополнительное движение, например, предложить сначала выпрыгнуть из круга на двух ногах, а затем уже лететь. Зимой, когда игра проходит на участке, воспитатель рисует гнезда на снегу; чтобы они были более четкими и нарядными, рекомендуется обвести их водой, подкрашенной яркой краской

Комплекс № 2

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Ноги слегка расставить в стороны, руки на поясе, наклониться в левую сторону - выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого наклониться в правую сторону, выпрямиться и сделать глубокий выдох.

Дыхательная гимнастика:

Цель: учиться правильно дышать в темпе, с шумом вдыхая воздух через губы.

«Регулировщик» Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одну руку вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинением выдохом и произнесением звука «р-р-р».

«Маятник» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной и нижних углах лопаток. Наклонять в сторону туловище. При наклоне - выдох с произнесением «ту-у-х-х-х»

«Трубач» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф»

П/и «Поймай комара»

Материал. Прут длиной 1—1,5м, шнур длиной 0,5м, картонный комар.

Ход игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга, лицом к центру. Воспитатель в середине круга. Он держит в руках прут с привязанным на шнуре картонным комаром. Воспитатель проводит прутом окружность, немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать, и произносят протяжно «з-з».

Затем воспитатель снова проводит прутом окружность.

Указания к игре. Перед каждым повторением игры воспитатель должен напомнить, чтобы дети отступили на 1—2 шага назад, так как они немного сужают круг при подпрыгивании.

Вращая прут с комаром, воспитатель должен то опускать, то поднимать его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

Вариант игры. Если группа играющих небольшая, педагог может бежать впереди, держа в руке прут с картонным комаром, а дети будут его догонять.

Комплекс № 3

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.

Дыхательные упражнения:

Цель: тренировка правильного носового дыхания.

«Погреемся» Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро

скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!»

«Мельница» Руки в стороны, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками, произнося «ж-р-р». С увеличением темпа движения ускоряются.

«Сердитый ежик» Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф», затем «ф-р-р».

Пли «Курочка- Хохлатка»

Ход игры. Воспитатель изображает курицу, дети — цыплят. Один ребенок (постарше) — кошка. Она садится на стул в сторонке. Курочка и цыплята ходят по комнате. Воспитатель говорит:

Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки,
Квохчет курочка:
«Ко-ко, Не ходите далеко».

Приближаясь к «кошке», воспитатель продолжает:

На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка...
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет.

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в определенный угол комнаты — «дом», к курице-маме.

Воспитатель (курочка) защищает цыплят, разводя руки в стороны, и говорит при этом:

— Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!

При повторении игры роль кошки поручается другому ребенку.

Правила. Действовать согласно словам стихотворения. Убегать от «кошки» к «курочке» (воспитателю).

Комплекс № 4

Разминка:

Цель: подготовить организм для дыхательных упражнений.

Ход: Погладить нос от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Сделать по 5-7 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Дыхательные упражнения:

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.

«Пастушок дудит в рожок» Воспитатель просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

«Король ветров» Какой ветер дует сильнее всех. Надо вдыхать через нос и резко выдыхать через рот.

«Бульканье» Перед каждым ребенком бутылочка с водой и соломинкой. Показать, как правильно надо дуть в стакан: глубоко вдыхать через нос и

делать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Пти Мыши в кладовой («Кот и мыши»)

Материал. Веревка.

Ход игры. «Мыши» (дети) сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки на высоте 40—50 см протянута веревка. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит «кошка», роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем дети.

«Кошка» засыпает, и «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и делают вид, что грызут сухари или другие продукты. «Кошка» внезапно просыпается, мяукает и бежит за «мышами». «Мыши» убегают в норки (воспитатель не ловит детей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, «кошка» засыпает, и игра возобновляется.

Указание к игре. Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные «мышки» пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках возле «кошки»), а при последующем повторении снова играют.

Комплекс № 5

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательной гимнастике.

Ход: стоя, сидя, лежа, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какое оно.

Дыхательные упражнения:

Цель: восстановление носового дыхания, правильного смыкания губ.

«Совушка- сова» Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу «день» дети «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» смотрят вперед и размахивают руками. Опуская их вниз, протяжно произносят «у...ффф!».

«Шарик лопнул» Воспитатель предлагает детям, сидящим полукругом, надуть шарик: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку шарик лопается, дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях.

«Хомячки» Воспитатель рассказывает детям, что хомячки переносят зерно в щечках. Затем предлагает перенести зерно через «болото» (от стула до стула). Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото». На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается обратно.

Пти «Птички и птенчики»

Ход игры. Воспитатель приглашает детей играть и объясняет:

— Я буду птица, а вы — мои птенчики. Она чертит большой круг.

— Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!

Дети входят в круг и присаживаются на корточки. Воспитатель дает

сигнал «полетели, полетели за кормом!». «Птенцы» выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, «птица-мать» (воспитатель) летает вместе с ними. Затем она говорит «полетели домой». «Птенцы» летят домой.

Игра повторяется несколько раз по усмотрению воспитателя.

Комплекс № 6

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Стоя, сидя, лежа, глаза закрыты. Медленно вдох через нос, когда грудная клетка начинает расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Дыхательные упражнения:

Цель: тренировка носового дыхания, смыкание губ.

«Чей шарик дальше?» Дети по парам, у каждого в руке теннисный шарик. На столе раскладывают ленту и ставят на нее шарик. Дети по команде вдыхают воздух через нос и дуют на свой шарик.

«Кто самый громкий?» Выпрямить спину, губы сомкнуты, указательный палец левой руки на боковой стороне носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубокий вдох правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре.

«Перышки» Между стульями натягивается веревка с привязанными пучками перышек. По сигналу сделать глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другие.

Пли «Мы топаем ногами»

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Затем игра повторяется.

Комплекс № 7

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь

распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.

Дыхательные упражнения:

Цель: формирование правильного дыхания.

«Самолетик- самолетик» Развести руки в стороны ладонями вверх, поднять голову вверх- вдох. Поворот в сторону, произнося «жжж» - выдох, стойка прямо, руки опущены.

«Надуй шарик» Смотреть комплекс №3\1.

«Мышка и Мишка» Вытянуться, стать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки- вдох. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «шшш».

П\и «Трамвай»

Материал. Шнур, 3 флажка желтого, красного и зеленого цвета.

Ход игры. Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой — левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети бегут — трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флажка: если поднят зеленый флажок, движение трамвая продолжается; если появился желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

Если желающих играть много, можно устроить остановку, на которой сидят дети и ждут прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят. Воспитатель поднимает зеленый флажок: «Поехали!»

Указание к игре. Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно трамвай заменить другим видом транспорта

Комплекс № 8

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Ноги слегка расставить в стороны, руки на поясе, наклониться в левую сторону - выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого наклониться в правую сторону, выпрямиться и сделать глубокий выдох.

Дыхательная гимнастика:

Цель: учиться правильно дышать в темпе, с шумом вдыхая воздух через губы.

«Ветер» Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть. Голова прямо — вдох, голова на право- выдох, губы трубочкой. Голова прямо-вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, спокойный выдох через рот.

«Поезд с арбузами» Дети сидя в кругу. Воспитатель за кругом, бросает

мяч кому -нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди, произнося «гу-гу-гу», поезд с арбузами движется.

«Куры» Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки «крылья» и опустив голову. Произносит «тик, так, так».одновременно хлопая себя по коленам- выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи- вдох.

Пли «Зайцы и волк».

Ход игры. Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев.

На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках; «волк» — на другом конце площадки (в овраге).

Воспитатель говорит:

Зайки скачут,
Скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают —
Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли «волк». Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой домик. Пойманных «зайцев» «волк» отводит в овраг.

Как только «волк» уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения и игра возобновляется. После того как пойманы 2—3 «зайца», выбирается другой волк.

Указание к игре. Надо следить за тем, чтобы дети не делали домики слишком близко один от другого.

Комплекс № 9

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затее наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.

Дыхательные упражнения:

Цель: тренировка правильного носового дыхания.

«Пчелка» Сидя прямо, скрестив руки на груди, опустить голову. Ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произнести «жу-жу-жу»- на выдохе , на вдохе разводить руками разводить руками в стороны.

«Косари» Предлагается покосить траву. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий говорит слова и «косит», а ребенок со звуком «зу», переводит руки махом в сторону (влево- выдох, затем вперед, вправо- выдох).

«Бульканье» Выполнение упражнения в комплексе №2\2.

Пли «Лиса в курятнике»

Ход игры. На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки огорожена лисья нора. Все остальное место — двор.

Один из играющих назначается лисой. По сигналу воспитателя «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «лиса!» «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

Когда «лиса» поймает 2—3 кур, на эту роль назначается другой ребенок.

Комплекс №10

Разминка:

Цель: подготовить организм для дыхательных упражнений.

Ход: Погладить нос от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Сделать по 5-7 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдышающую указательным пальцем.

Дыхательные упражнения:

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания.

«Вперед быстрее иди, только не беги» Дети строятся в две колонны. Есть старт и финиш. Задача не бежать: можно перекатываться, кувыркаться, на четвереньках, на коленках.

«Поезд» Дети в колонне. Стоящий впереди изображает паровоз. Дети сгибают руки в локтях. Подражая гудку «гу-гу» они начинают двигаться вперед.

«Подпрыгни и подуи» На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и пообедает.

Пли « Огуречик, огуречик»

Ход игры. На одном конце площадки — ловишка (воспитатель), на другом — дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Педагог говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет.

Комплекс №11

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: на вдохе руки вверх, подняться на носки, на выдохе руки через стороны вниз, покачиваться с пятки на носок. На вдохе плечи вверх, на

выдохе пружинящие наклоны в противоположную сторону. На вдохе руки вверх, голову вверх, на выдохе приседания, кисти рук обхватывают колени.

Дыхательные упражнения:

Цель: улучшение функции дыхания.

«Вверх ногами» Воспитатель предлагает встать у стенки вниз головой-вверх ногами. Тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

«Мартышки и орехи» Дети сидя по кругу. Воспитатель находится в центре или за кругом. Дети кидают мяч друг другу по кругу 2-3 раза, а затем воспитатель убирает мяч (это «погрузка кокосов мартышками на поезд»). Дети делают круговые движения руками, произнося «чу-чу», поезд останавливается «шшш», губы в трубочку. Потом также идет «выгрузка кокосов».

«Кто быстрее?» На столах шары. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников, глубоким выдохом старается сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Победитель тот, кто выполнил задание быстрее.

П/и «Кролики»

Материал. Обручи, стульчики (по числу обручей), большой стул.

Ход игры. На одной стороне площадки кладутся обручи — клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи. На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на этом стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. Дети маленькими группами по 3—4 человека становятся в кружки.

«Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, играющий роль сторожа; дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» со словами: «Погуляйте, поешьте травки». «Кролики» пролезают в обручи и начинают бегать и прыгать.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» «Кролики» бегут домой, каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч.

«Кролики» до тех пор находятся в клетке, пока сторож снова не выпустит их.

Комплекс №:12

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий- живот медленно подымается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох- живот медленно втягивается к спине.

Дыхательные упражнения:

Цель: улучшения глубины и ритма дыхания.

«В лесу» Основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и не можешь докричаться до товарищей. Сделать вдох, на выдохе с

различными интонациями прокричать «А-у-у».

«Веселая пчелка» Вдох свободный. На выдохе произносить звук «з-з-з», представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу.

«Великан и карлик» Стойка прямо, поднять руки вверх, потянуться настолько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

Пли «Котята и щенята»

Материал. Гимнастическая стенка, скамейки (лесенка).

Ход игры. Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, дети другой — щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки; «щенята» — на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро).

Воспитатель предлагает «котьятам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята!» вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котьятами» и лают «ав-ав-ав!». «Котята», мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель все время находится рядом.

«Щенята» возвращаются в свои домики. После 2—3 повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

Комплекс №13

Разминка:

Цель: Подготовить организм к дыхательной гимнастике.

Ход: Одна рука на груди, другая на животе- диафрагмальное дыхание. Руки к плечам, на вдохе локти назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника, на выдохе наклон вперед, локти перед грудью.

Дыхательные упражнения:

Цель: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстной-лицевой области.

«Гудок парохода» Через нос с шумом дети набирают воздух, задерживают дыхание на 1-2 сек., с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой со звуком «у» (выдох удлинённый).

«Упрямый ослик» Выбираются «ослики» и «погонщики». «Ослики» не хотят бежать и кричат «и-а». «Погонщики» уговаривают «осликов» и они вместе бегут по кругу.

«Полет самолета» Дети- «самолеты» летают со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет- звук направляется к голове, при посадке звук направляется к туловищу.

Пли «Из- за леса, из-за гор»

Ход игры. Воспитатель, как бы натягивая вожжи, шагает, высоко поднимая колени. Дети следуют за педагогом свободной группой.

Из-за леса, из-за гор *(Все шагают.)*

Едет дедушка Егор:
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках, *(Все скачут галопом.)*
Внуки на козлятках.
Гол, гоп, гол, гоп...
Гоп, гоп, гоп, гоп...

Комплекс №14

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Стоя, сидя, лежа, глаза закрыты. Медленно вдох через нос, когда грудная клетка начинает расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Дыхательные упражнения:

Цель: улучшение дыхательной функции бронхов.

«Плакса» Ребенок плачет со звуком «ы», который снимает усталость головного мозга. Потом ребенок перестает плакать и пляшет.

«Насос» На вдохе поочередные наклоны в стороны, руки скользят по бедру вниз, на выдохе вернуться в исходное положение, руки опускаются вниз и на выдохе произносится звук «сссс».

«Мельница» Руки в стороны, наклон вперед, поочередное поднятие и опускание рук. При наклоне выдох с произношением «т-у-у-х-х».

Пли «Шарик»

Материал. Легкий целлулоидовый шарик (мячик).

В варианте игры: целлулоидовые шарики (мячики) в 2 раза меньше количества участников.

Ход игры. Дети сидят в кругу на ковре (диаметр круга приблизительно 2 м) на некотором расстоянии друг от друга и перекатывают через круг целлулоидовый шарик или мячик. Стоящий на середине ребенок старается перехватить шарик. Если ему это удастся, тот, кто неудачно прокатил шарик, идет вместо него на середину.

Правила игры. Катить шарик только через круг. Называть имя ребенка, которому посылаешь шарик.

Указания к игре. Для игры нужен легкий шарик или мячик, чтобы не было больно, если он случайно заденет стоящего в кругу ребенка.

Вариант игры. Можно сидеть не по кругу, а друг против друга (на том же расстоянии). Тогда каждая пара имеет свой шарик. В эту игру интереснее играть, если играющих немного и недолго приходится выжидать, пока шарик попадет в руки каждому.

Комплексе №15

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: на вдохе руки вверх, подняться на носки, на выдохе руки через стороны вниз, покачиваться с пятки на носок. На вдохе плечи вверх, на

выдохе пружинящие наклоны в противоположную сторону. На вдохе руки вверх, голову вверх, на выдохе приседания, кисти рук обхватывают колени.

Дыхательные упражнения:

Цель: укрепление голосовых связок.

«Полет на луну» На выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая луны и медленно опуская.

«Полет на солнце» Также на выдохе дети тянут звук «а», но звук громче и длиннее. Достигаем солнца и возвращаемся.

«Полет к инопланетянам» На выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение легкости и радости.

Пли «Пирожок».

Ход игры. Играющие становятся друг за другом в один ряд; при этом каждый обхватывает впереди стоящего за туловище. Первый в ряду (воспитатель) называется булочником, все следующие за ним составляют печь, кроме последнего: он именуется пирожком. Один из детей назначается покупателем.

Подходит «покупатель» и спрашивает: «Где мой пирожок?» «Булочник» отвечает: «Он за печкой лежит». «Пирожок» кричит: «И бежит, и бежит!»

С этими словами «пирожок» отрывается от общей цепи, стараясь встать перед «булочником» раньше, чем «покупатель» успеет его поймать. «Булочник» тоже не стоит на месте — он старается передвинуться навстречу «пирожку».

Если «пирожок» успеет встать впереди цепи, он становится булочником, «покупатель» снова приходит покупать, а пирожком будет тот, кто оказался позади цепи.

Если же «пирожок» будет пойман, он становится покупателем, а последний — булочником. Таким образом, роли постоянно меняются.

Правила игры. Задерживать каким-либо образом «покупателя» не разрешается. «Пирожок» не может убежать от «печи» далеко. Образующие печь должны крепко держаться друг за друга и за «булочника».

Указания к игре. Игра может проводиться только с подгруппой детей (8—12 человек). Если желающих играть много, можно устроить две «печи», выделить двух «покупателей» и двух «булочников».

В более старшем возрасте можно играть и с большим количеством участников. Роль булочника лишь вначале берет воспитатель, затем ее выполняют успешно и сами дети.

Воспитатель может быть покупателем, доставляя при этом детям удовольствие своими намеренными промахами, благодаря которым дети смогут быстрее проходить через наиболее интересные для них роли пирожка и булочника.

Чтобы дети могли передохнуть от движений, можно в середине игры объявить, что печь «обрушилась», — все бегут прятаться в разных местах участка, а воспитатель в роли печника идет искать. Собрав всех и построив снова друг за другом, «печник» объявляет, что печь исправлена, и игра начинается сначала.

Комплекс №16

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затее наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.

Дыхательные упражнения:

Цель: улучшение функции дыхания

«Часики» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик- так».

«Гудок паровоза» Через нос с шумом набрать воздух, задержка дыхания на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой со звуком «ууу» (выдох удлиненный).

«Паровозик» Дети ходят по кругу и попеременно выполняют руками движения приговаривая «чух-чух-чух».

Пли «Лиса и гуси»

Ход игры. Обозначаются два дома: для лисы и для гусей. Напротив дома гусей, через площадку, — луг, где пасутся гуси. Все дети становятся в ряд — это гуси на лугу. «Лиса» (воспитатель) говорит: «Гуси, гуси, я вас съем!»

Гуси.

Подожди, лиса, не кушай,
Нашу песенку послушай,
Га-га-га, га-га-га,
Га-га-га, га-га-га!

Лиса.

Надоело слушать вас,
Всех я съем сейчас!

«Гуси» летят домой, «лиса» их ловит. Пойманных отводит в свой дом. Когда «лиса» поймает 3 «гусей», выбирают новую «лису».

Правила игры. Убегать от «лисы» и ловить «гусей» можно лишь после слов «всех я съем сейчас!». Ловить в доме гусей нельзя.

Указания к игре. «Гуси» должны пастись посередине луга, т.е. на равном расстоянии от своего дома и дома лисы. Если «лиса» долго не может поймать положенное число «гусей», пойманные ею «гуси» становятся ее помощниками. Можно также вести счет пойманным «гусям», не задерживая их в доме лисы, а сразу отпуская на волю.

Комплекс № 17

Разминка:

Цель: подготовить организм к дыхательным упражнениям.

Ход: Ноги слегка расставить в стороны, руки на поясе, наклониться в левую сторону - выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого наклониться в правую сторону, выпрямиться и сделать глубокий

выдох.

Дыхательная гимнастика:

Цель: учиться правильно дышать в темпе, с шумом вдыхая воздух через губы.

«Трубач» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

«Каша кипит» Сидя, одна рука на животе, другая на груди. Втянуть живот и набрать воздух в грудь- вдох, опустить грудь и выпятить живот- выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ффф».

«Петушок машет крыльями» Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить звук «ку-ка-ре-ку»

Пли «Поезд»

Материал. Красные и зеленые флажки, фуражка, круги-фонари.

Ход игры. Из детей выбираются: паровоз, машинист, кондуктор, начальник станции, стрелочники. Остальные дети изображают вагоны и становятся за «паровозом» (ему в руки дают круги-фонари) и «машинистом», положив руки на плечи впереди стоящему.

«Стрелочники» с красными и зелеными флажками располагается по пути следования поезда, на поворотах. Обозначаются станции, им даются названия.

«Начальник станции» надевает фуражку, он отправляет поезд (поднимает руку). «Машинист» дает гудок (гудит «у-у-у»), паровоз пускает пар — «чш-ш-ш», и после этого поезд трогается. Все дети ритмично повторяют за паровозом: «По-шел, по-шел». Затем, ускоряя ход: «Поехали, поехали, поехали». «Кондуктор» следит, хорошо ли идет поезд, не расцепились ли «вагоны» (если вагоны расцепились, «кондуктор» дает сигнал и останавливает поезд).

На пути поезда можно поставить мост — дети, стоя попарно, соединив руки вверху, образуют арки моста. По мосту дети идут на носках, повторяя в такт: «По мосту, по мосту, по мосту». Пройдя мост, поезд ускоряет ход, «вагончики» приговаривают: «Проехали, проехали».

Так же может быть представлен тоннель, проходя через который дети приговаривают: «Ти-ше, ти-ше, ти-ше, ти-ше». После тоннеля поезд снова ускоряет ход: «Проехали, проехали, проехали».

Приближаясь к станции, «паровоз» кричит: «Пить хоч-у-у-у!» «Вагончики» отвечают, замедляя ход: «Ох, устали, ох, устали, ох, устали!» «Начальник станции» встречает поезд, поезд останавливается.

Правила игры. Выполнять движения согласованно и в соответствии со словами. Не нарушать сцепления между «вагонами» и «паровозом». Соблюдать сигналы.

Указания к игре. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя чаще всего роль вагона. Эта роль наиболее удобна, чтобы регулировать движения детей и прийти им на помощь, если они забудут слова.

Игра проводится на воздухе и в просторном помещении.

Комплекс № 18

Разминка:

Цель: подготовить организм к упражнениям.

Ход: Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка.

Дыхательные упражнения:

Цель: формирование дыхательного акта.

«Летят мячи» Стоя, руки с мячом поднять вверх, бросок мяча от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х».

«Маятник» Стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной. Наклонять с в сторону туловища. При наклоне выдох с произнесением «т-у-у-х-х».

«Партизаны» Стоя, палка в руках. Ходьба с высоко поднятыми коленями. На 2 шага вдох, на 6-8- выдох, с произнесением слова «ти-ш-ш-ше»

Пли «Теремок»

Ход игры. Играющих может быть любое число, но не меньше 6 человек. Дети договариваются, кто будет мышкой, лягушкой, зайцем, лисичкой, волком и медведем. Мышек, лягушек и др. может быть несколько, только медведь-ловишка должен быть один (он выбирается с помощью считалки). Все играющие берутся за руки, идут по кругу и говорят или поют:

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок,
Вот по полю, полю мышка бежит,
У дверей остановилась и стучит.

Все дети-мышки вбегают в круг и говорят: Кто-кто в теремочке живет, Никто не отвечает, и они остаются в кругу. Остальные дети снова идут по кругу и снова говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку и т.д.

Каждый раз названные дети выбегают в круг и спрашивают:

Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?

Им отвечают все стоящие внутри круга;

Я — мышка-норушка...
Я — лягушка-квакушка... и т.д.

А ты кто?

Услышав соответствующий ответ, говорят: «Иди к нам жить».

Остается один медведь. Он ходит вокруг собравшихся вместе животных и на их вопрос «а ты кто?» говорит: «А я мишка — всех ловишка».

При этих словах все бегут в условное место, медведь старается их поймать. Пойманным детям «медведь» сам говорит, кто из них кем будет при повторении игры; остальные роли распределяются по желанию.

Указания к игре. Каждый раз, когда дети идут по кругу, они меняют направление. Участникам игры можно надеть шапочки-маски. «Медведь» выбирается тем же порядком, и игра продолжается.

Список литературы:

1. Албицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто и длительно болеющие дети. Клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов, 1986.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2008
- 3.Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М.,2007
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. -М., ТЦ «Сфера», 2001
5. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях». -М., 2001.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников.-М., 2007.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие « Комплексы оздоровительной гимнастики на основе дыхательных упражнений для детей младшего и среднего дошкольного возраста» воспитателя *Рыбинцевой Натальи Владимировны* и инструктора по физической культуре *Шмандий Анастасии Анатольевны*, педагогов МАДОУ г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида «Сказка» структурное подразделение № 151

Методическое пособие, разработанное Н. В. Рыбинцевой и А. А. Шмандий, предназначено для педагогов детского сада, работающих с детьми 3-5 лет, и представляет собой подборку комплексов оздоровительной гимнастики на основе дыхательных упражнений. Объем работы – 16 стр.

Определяя актуальность своего пособия, авторы указывают, что основы физического здоровья, гармоничного развития личности, высокой жизненной активности и успешности человека закладываются еще в детстве. Именно поэтому одной из приоритетных задач работы детского сада является сохранение и укрепление здоровья с самого раннего возраста. По мнению авторов, сегодня особенно актуальным является вектор работы по повышению иммунного статуса ребенка, что формирует защитные силы организма, позволяет снижать острую заболеваемость в детских коллективах. Решению этих задач способствуют все виды закаливания, использование различных «дорожек здоровья», самомассаж, в том числе биологически активных точек, а также дыхательные упражнения.

Практическая значимость и педагогическая целесообразность данного методического пособия заключается в том, что комплексы оздоровительной гимнастики разработаны по принципу усложнения. В группах младшего и среднего дошкольного возраста постепенно увеличивается количество выполняемых упражнений. Комплекс состоит из разминки, основной части и заключительной подвижной игры. Разминка может быть проведена в форме «дорожки здоровья», когда детям предлагается пройти по различным поверхностям, используя разнообразные виды ходьбы. Важно, что специальные упражнения на дыхание позволяют увеличить объем легких, повысить гибкость, эластичность грудной клетки у воспитанников.

К достоинствам методического пособия Рыбинцевой Н. В. и Шмандий А. А. можно отнести игровой характер комплексов оздоровительной гимнастики, их адаптацию к возрастным особенностям детей 3-5 лет.

Методическое пособие Рыбинцевой Натальи Владимировны и Шмандий Анастасии Анатольевны актуально для системы дошкольного образования, представляет практический интерес и рекомендуется к использованию педагогами детских садов в реализации задач ОО «Физическое развитие»

20.05.2021 г.

к. пед. н., доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край



И.Ю. Лебедеко

Подпись Лебедеко И.Ю.
Смущалова И.Ю.
И.Ю. Светашова



nsportal.ru

Образовательная
социальная сеть

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Шмандий Анастасия
Анатольевна**

Инструктор ФК
МАДОУ Детский сад Сказка
Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети **nsportal.ru**
методическую разработку

**Сценарий спортивного праздника «Малые
зимние олимпийские игры» для детей
старшей и подготовительной групп**
<https://nsportal.ru/node/5888694>

Дата публикации: 18.01.2020

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 82.202.255.115 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной
сети nsportal.ru
Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации электронного СМИ № ФС77-43268

СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Шмандий Анастасия Анатольевна

МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад "Сказка", С/П №151 "

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Педагогическая разработка на тему: "Путешествие в морские глубины для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата"

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ4432159

**Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"**



Ирина Космынина

31 октября 2022 г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



nsportal.ru

Образовательная
социальная сеть

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Шмандий Анастасия
Анатольевна**

Инструктор ФК
МАДОУ Детский сад Сказка
Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети **nsportal.ru**
методическую разработку

**Спортивное развлечение в средней группе
"Мамочка, любимая моя!"**
<https://nsportal.ru/node/5781146>

Дата публикации: 24.11.2022

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 82.202.255.115 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной
сети nsportal.ru
Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации
электронного СМИ № ФС77-43268



СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации

№ 337076 от 30 ноября 2022 года
СМИ ЭЛ № ФС 77-75245, Роскомнадзор

Настоящим свидетельством подтверждается, что
Шмандий Анастасия Анатольевна
Инструктор ФК, МАДОУ МО" Детский сад "Сказка" С/П № 151,
Краснодар

опубликовал(а) в образовательном СМИ
«Педагогический альманах»
собственную методическую разработку на тему:
**Педагогическая разработка на тему: «Игры,
направленные на профилактику нарушений осанки».**

Постоянный адрес публикации:
<https://www.pedalmanac.ru/337076>

Руководитель проекта
"Педагогический альманах"
Остапченко В.Г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Шмандий
Анастасия Анатольевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200813571

Частном учреждении профессиональной образовательной организации
«Кубанский техникум экономики и недвижимости»

по дополнительной профессиональной программе
Современные физкультурно-оздоровительные технологии в
области физического воспитания дошкольников

с 19.06.2020г. по 03.07.2020г.

Документ о квалификации

Регистрационный номер

2046

Город

Краснодар

Дата выдачи

08 июля 2020 года

в объеме

72 (семьдесят два) учебных часа

Итоговая работа на тему:



Руководитель

Секретарь

Мусиенко А.В.

Разночинцева Я.И.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Шмандий Анастасии Анатольевне
(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) с 11 октября 2021 г. по 23 октября 2021 г.
прошел(а) обучение в (на) Обществе с ограниченной ответственностью
"Институт социальных технологий"
(наименование образовательного учреждения (структурного подразделения))

*Удостоверение является документом
о повышении квалификации*

231200543400

по программе дополнительного профессионального образования
«Педагогика и методика дополнительного образования
дошкольников»

в объеме 72 часов
(количество часов)



Генеральный директор Е.Г. Бабехин

Секретарь М.Д. Зотов

Регистрационный номер 083

Город Краснодар год 2021

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Шмандий Анастасия Анатольевна

ООО "Центр инновационного
образования и воспитания"

Образовательная программа
включена в информационную
базу образовательных программ
ДПО для педагогических
работников, реализуемую при
поддержке Минобрнауки России.

Город Саратов.
Дата выдачи: 24 01 2023

463-1352417

Прошел(ла) обучение по программе
повышения квалификации

"Основы обеспечения
информационной безопасности детей"
в объеме 36 часов.

Генеральный директор


Абрамов С.


 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ