

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
Ханты - Мансийского автономного округа  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ПЫТЬ-ЯХ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прогимназия «Созвездие»**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И. о. директора  
МАОУ «Прогимназия «Созвездие»  
\_\_\_\_\_ Н.С. Свириденко  
Приказ №342-од от 31.08.2023 г.

<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат 03693849CDDA9F63DCA49477F6951D47 Владелец СВИРИДЕНКО НАТАЛИЯ СЕРГЕЕВНА Действителен с 01.02.2023 по 26.04.2024</p>
---

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивной секции «Крепыш», в рамках предоставления  
платных образовательных услуг**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ:**

### **I. Целевой раздел.**

1. Пояснительная записка.....	2
2. Цель и задачи.....	3
3. Основные принципы.....	4
4. Ожидаемый результат.....	4-5

### **II. Организационный раздел**

2.1. Методическое обеспечение .....	5-7
-------------------------------------	-----

### **III. Содержательный раздел.**

3.1. Учебный план.....	7
3.2. Содержание программы «Игровой стретчинг».....	8
3.3. Характеристика разделов.....	10
3.4. Формы, приемы, методы и средства реализации Программы.....	10 -14
3.5. Правила безопасности во время занятий .....	14
3.6. Учебно-тематический план.....	15
3.7. Перспективный план.....	16
4. Список литературы.....	
5. Приложение.....	

### **I. Целевой раздел.**

## 1. Пояснительная записка

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка.  
Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка.  
Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость,  
молодость – это здоровье, активность, хорошее  
настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»*  
Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Проблема здоровья дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в учреждении, нацелены на формирование двигательной культуры дошкольников. Использование в физкультурной непосредственно организованной деятельности и повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из таких методик - игровой стретчинг. Автором методики является Е. В. Сулим. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования.

Ведущие специалисты по физическому воспитанию считают, что занятия на растяжку – один из самых эффективных методов упреждения травм, поддержки подвижности, снятия перенапряжения, а также повышения работоспособности. Именно поэтому комплекс упражнений по стретчингу был внесён в государственные методические рекомендации по физическому развитию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Проблема здоровья** детей в любом обществе и при любых социально экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

### **Актуальность**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы привел к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий, совместной и самостоятельной двигательной деятельности. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга. Это комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки.

Стретчинг представляет собой большой комплекс определенных упражнений, позволяющих великолепно растянуть мышцы и развить во всем теле небывалую гибкость. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch). Не зря занятия стретчингом являются обязательной составляющей тренировок спортсменов-гимнастов, балерин, танцоров.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Упражнения **направлены** на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

## **2. Цель программы**

Гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребностей в культуре движений, сохранение и укрепление здоровья.

### **Задачи программы «Игровой стретчинг»:**

*Обучающие:*

- Научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движением других детей.
- Научить ребёнка пространственной ориентировке.
- Познакомить ребёнка с элементарными терминами, используемыми в хореографии.

*Развивающие:*

- Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.
- Развитие ритмичности, умения ускорять, замедлять действие в соответствии с изменениями в музыке.
- Развитие физических данных ребёнка.

*Воспитательные:*

- Воспитание трудолюбия, терпения, выдержки.
- Воспитание культуры общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

### **3. Основные принципы**

Оздоровительная гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

- **Принцип систематичности.** Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- **Принцип постепенности.** Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок.
- **Принцип доступности.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- **Принцип чередования нагрузки.** Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.
- **Принцип наглядности.** Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- **Принцип сознательности и активности.** Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### **Возраст детей для занятий стретчингом.**

Программа кружка спортивной гимнастики «Игровой стретчинг» ориентирована на детей 3,5 - 6 лет.

Младший дошкольный возраст является подготовительным этапом. В младшем возрасте большое внимание уделяется общефизической подготовке, развитию физических качеств, обучению основным видам движений.

Упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырёх лет. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

#### **4. Ожидаемый результат при использовании занятий игрового стретчинга**

1. Благодаря включению в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

2. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

3. У детей активизируются мыслительные процессы.

4. Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

5. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

6. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Диагностирование детей проводится два раза в год. Входящая диагностика – в начале года и констатирующая – в конце года. Диагностический инструментарий для каждой возрастной группы представлен в методическом пособии Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

## **II. Организационный раздел**

### **Методическое обеспечение**

#### **дополнительной образовательной программы «Игровой стретчинг»**

- ✓ Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

#### **Учебные фильмы**

- «Здоровая спина», 2017 год
- «Силовой стретчинг», агентство «Фитнесс – экспресс», 2017 год

- «Нетрадиционные подходы к занятиям физической культурой. Стретчинг-гимнастика», Беляева Л.,В.,АКИПКРО.
- «Стретчинг», студия «Интеракт», 2018 год.
- «Йога-стретчинг», Т. Дудина, Sova films, 2016.

### **Картотеки**

- Картотека упражнений игрового стретчинга.
- Фотокартотека упражнений игрового стретчинга.

### **Дополнительные картотеки**

- «Гимнастика маленьких волшебников»
- «Картотека релаксационных игр и упражнений для детей»
- «Дыхательная гимнастика»
- «Массаж»
- «Психогимнастика»
- «Игроритмика»
- «Считалки»
- «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»
- «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия»

### **Методические разработки**

- Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного возраста) Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2015 г.
- Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2014 г

### **Музыкальное сопровождение**

- Аудиотека «Игровой стретчинг» (отрывки музыкальных произведений к упражнениям), Санкт-Петербург 2014 г.

### **Техническое оснащение занятий**

- Музыкальный центр.
- Коврики.

### **Нормативно – правовая база:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017г.г.;
3. ФГОС ДО;
4. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (2013)
5. Основная образовательная программа дошкольного образования.

Данная образовательная программа реализуется с 2014 года, является модифицированной, так как составлена на основе типовой программы «Игровой стретчинг». В составлении программы использованы работы авторов:

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2015)

2. О.А. Волков, Е.А. Волкова «Веселая йога: специально для детей» («Феникс», Ростов н/Д: 2014)
3. А.А. Липень «Детская оздоровительная йога» («Питер Пресс», Спб.: 2014)
4. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.:2015).

Образовательная программа « Игровой стретчинг» по уровню направленности образовательных программ является физкультурно-оздоровительной, художественно-эстетической.

### **III. Содержательный раздел.**

#### **Учебный план**

Количество возрастных групп: 1 группа – 15 - 20 детей

Начало учебного года: сентябрь 2020 года

Окончание учебного года: май 2021 года

Продолжительность учебного года: 36 недель

Недельная образовательная нагрузка (в минутах) по 25 мин. х 2 раза

Регламентирование образовательного процесса на день: 2 половина дня

#### **Учебный план:**

«Игровая занимательная разминка»

«Игровой стретчинг»

«Игрогимнастика»

«Игры-путешествия»

«Подвижные игры»

Игровой самомассаж

«Пальчиковая гимнастика»

«Игры на релаксацию»

#### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год для детей 5-7 лет. Данная программа предназначена для занятий детей дошкольного возраста без специального отбора.

Воспитательно-образовательная деятельность с детьми начинается с октября. Сентябрь – организационный (работа с родителями). Учебно-тематический план предполагает 8 месяцев занятий с детьми по 2 занятия каждую неделю.

В год – 64 занятия.

Продолжительность занятий соответствует санитарным требованиям и зависит от возраста детей. Занятия проводятся по 25 минут, 2 раза в неделю.



## Содержание программы «Игровой стретчинг»

### Основными правилами игрового стретчинга принято считать следующие:

- перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет любая аэробная нагрузка (прыжки, бег, приседания);
- все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;
- сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;
- мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки).

Основной формой организации спортивного кружка «Игровой стретчинг» являются **занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** состоит из трех разделов:

1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку;

2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка проходит в стихотворно-игровой форме. Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение.

3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

**Основная часть** — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений (существует шесть наиболее эффективных и простых в исполнении упражнений стретчинга)

**Заключительная часть:** 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке;

- 2) подвижная игра;
- 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).

Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

### **Сказка.**

Цель: расширение кругозора детей, воспитание их эстетически и этически.

Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей. Игры проводятся в виде сказочных путешествий ( в зоопарк, на морское дно, в лес, джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными героями, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д..

Периодически игры на занятиях повторяются, для усвоения материала детьми. Игра должна быть интересной, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнения и слушания сказки.

### **Партерный экзерсис**

**Экзерсис** (фр. *exercice* — упражнение, от лат. *exercitium*)

устаревшее наименование занятий вообще с целью должного овладения теми или иным и навыками, первоначально подразумевавшее систематические упражнения в различных дисциплинах, требующих владения рядом приемов.

Цель: повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц, развитие выворотности.

Партерный экзерсис оказывает физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитывают физические качества детей. Его роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

**Практическая часть.** Комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапее, плоскостопие). Упражнения на напряжение и расслабление мышц; на выработку выворотности ног; на развитие гибкости: зайчик, лягушка, птичка, лодочка, колечко, книжка, орешек, кошечка и т.д.

Начинается основная часть на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении.

На каждом занятии выполняется 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

### **За одно занятие дети выполняют:**

- 2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад,
- 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд,
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов,
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упражнений 9-10 минут, в перерывах между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

### **Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку»**

**Раздел «Игровая занимательная разминка»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

**Раздел «Подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

**Раздел «Игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

**Раздел «Ирогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Раздел «Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

### **Методы, приемы, формы работы и средства реализации Программы**

#### **Методы:**

- Информационно-рецептивный;
- репродуктивный;
- метод творческих заданий;
- игровой метод;

наглядный метод; практический метод;  
метод строго регламентированных упражнений.

### **Приемы:**

наглядно-зрительные приемы;  
приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность;  
наглядно-слуховые приемы;  
краткое одновременное описание и объяснение;  
пояснения, указания, беседа, уточнение, вопросы;  
распоряжения, сигналы;  
сюжетный рассказ;  
художественное слово;

### **Формы организации работы с детьми:**

-занятия;  
-совместная деятельность;  
-самостоятельная деятельность.

### **Формы организации работы с родителями:**

- выступление на родительских собраниях;  
-консультации;  
-оформление информационного уголка.

### **Форма и режим занятий.**

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 - 30 минут со старшими, а с детьми среднего возраста – 20 минут.

### **Приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.**

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие *тактильно-мышечную наглядность*, основаны на непосредственной помощи педагога (инструктора ФК), который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, педагог (инструктор ФК) проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, инструктор ФК поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

*Наглядно-слуховые приемы* способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы **в е р б а л ь н о г о ( с л о в е с н о г о )** метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Инструктор ФК дает *краткое одновременное описание и объяснение* физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* инструктор ФК сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа*, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение* сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы*, которые задаются ребенку инструктором ФК до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются *распоряжения, сигналы*. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности.

Широко используется *художественное слово*: загадки, речитатив, стихи. К вербальным приемам относится образный *сюжетный рассказ*. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции*. Идеомоторный акт — это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Возникающие представления о движении вызывают нервные импульсы, обеспечивающие осознанность движения. Основу идеомоторных представлений составляет известное положение И.П.Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестетическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите»

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются

условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений (А. И. Пуни). Педагог в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов.

*Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.*

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению.

Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей; придумать свои имитационные движения.

Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

### **Самостоятельная двигательная деятельность**

Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны

лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в *утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.*

### **Работа с родителями.**

Для родителей детей, которые заинтересованы в профилактике опорно-двигательного аппарата для своих детей, целесообразно донести необходимую информацию о новой методике (игрового стретчинга) на **родительских собраниях**, в виде **консультаций**, в **информационном уголке**, в форме **индивидуальных бесед**.

Особенно ценны **задания на дом**, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях. Важную роль играет и живое общение с родителями: проведение тренинговых занятий, мастер – классов, вовлечение родителей в занятия кружка.

### **Работа с педагогами.**

Для того, чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений, необходимо знание ими новой методики, умение правильного выполнения упражнений. Повышению качества работы по физической культуре педагогов с ребенком способствует организация разнообразных форм работы: **индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы, диспуты, проведение круглых столов, мастер – классов, и т.д.**

### **Правила безопасности во время занятий**

- Дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
- резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
- следить за правильностью исходного положения во избежание травм.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность	Периодичность в неделю	Всего занятий
25 минут	2 раза	68

№	Тема	Количество занятий в месяц	Примечания
Сентябрь	Знакомство с понятием «игровой стретчинг», диагностика детей.	6 занятий	
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	8 занятий	
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	8 занятий	
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	8 занятий	
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	7 занятий	
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	8 занятий	
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	8 занятий	
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	8 занятий	
Май	Сказкотерапия	7 занятий	
Итого на учебный год		<b>68 занятий</b>	



## Перспективно-календарный план работы

Программа составлена в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей.  
(Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей - от 11 декабря 2014 года № 06-1844).

Месяц	Тема	Задачи	Реализация комплекса	Кол-во часов	Примечание
Сентябрь	<p>Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Знакомство с понятием «игровой стретчинг»; диагностика детей. Подвижные игры. Закрепление упражнений - партерный экзерсис.</p> <p>Сказка «Я радостный»</p>	<p>Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить основные стретчинговые упражнения</p> <p>Укрепление и развитие стопы. Профилактика плоскостопия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- массаж ног, стопы;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация</li> </ul>	<p>4 ч 6 занятий</p>	
Октябрь	<p>сказка « Путешествие в страну медячков и быстрячков»</p> <p>сказка «Бывший друг»</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; укрепление мышц спины и брюшного пресса;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- массаж ног, стопы;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>-укрепление мышц спины и</li> </ul>	<p>4 ч 8 занятий</p>	

	партерный экзерсис	способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	брюшного пресса; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.		
Ноябрь	партерный экзерсис сказка «Цыплёнок и солнышко»  «Сказка о Жадном Императоре»	Формирование мышечного корсета. Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	- разминка; - суставная гимнастика; - гимнастика для позвоночника; мышечного корсета; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	4 ч 8 занятий	
Декабрь	Сказка «Веселый зоопарк»  «Веселый зоопарк» - продолжение  Сказка «Невоспитанный мышонок» партерный экзерсис.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов. Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	- разминка; - суставная гимнастика; - гимнастика для позвоночника; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	4 ч 8 занятий	
Январь	партерный экзерсис  - сказка «Просто так»	Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц,	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для укрепления мышц тазового пояса, бедер	3 ч 7 занятий	

	сказка «Оранжевая страна»	развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	и ног; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.		
Февраль	«Ленивая девочка Айога» «Мы за солнышком идем» партерный экзерсис	Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия. Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для укрепления и развитие стоп; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	4 ч 8 занятий	
Март	Сказка «Утенок Кряк»  сказка «В поиске друзей»	Укрепление мышц плечевого пояса. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движениях.	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития и укрепление мышц плечевого пояса, внимания; - релаксация.	4 ч 8 занятий	
Апрель	сказка «Малыши и Карлсон»	Упражнения для тренировки равновесия. Закреплять умения	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения;	4 ч 8 занятий	

	«Чему мы научились?» партерный экзерсис	выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память.	- растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития равновесия, ощущений, внимания; - релаксация.		
Май	Сказкотерапия «Фантазия»  Открытое занятие совместно с родителями.	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление. Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движениях	3 ч  0,5 ч 7 занятий	

## Список литературы

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2014 г.
2. Иванова О. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 2012г.
3. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2014 г.
4. Кудрявцев В.Т. , Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2015 г.
5. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного возраста) Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2015 г.
  6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», М., 2014.
  7. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2015 г.
  8. Смолевский В.М. «Нетрадиционные виды гимнастики», М., «Просвещение», 2012.
  9. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2015.
  10. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», ТЦ «Сфера», М., 2015 г.
  11. Томпсон Ванесса «Стретчинг для здоровья и долголетия», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014.
  12. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2010.
  13. Дошкольное воспитание 2014 г.
  14. Дошкольное воспитание 2015 г.
  15. Дошкольное воспитание 2016 г.

## Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

### 1 часть. Вводная.

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

### 2 часть. Основная. (Сказка)

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко».

Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной).

Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

### 3 часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.

Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

## ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК»

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся **в позу «Индеец»**, в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

*– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.*

*Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.*

## ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ХОДЬБА»

предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

*Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.*

## ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА»

усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить

стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

*– Эй, бабочка, стой! – закричал Кряк. – Чего тебе, утенок? – спросила бабочка. – Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру? – Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь. Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.*

#### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ЗМЕЯ»

повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

*– Почему вы так шумите и не даете мне отдохнуть после обеда? – грозно прошипела змея. – Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок. – Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.*

#### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД»

оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

*– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста! – Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей.*

#### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА»



растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

*Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.*

#### **ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «КОШКА»**

избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

*Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать. – Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.*

#### **ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»**

улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

*Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.*

#### **ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «РЫБКА»**

повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в

колених, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

*Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.*

## **Комплекс «Я радостный»**

*1. Разминка* – ходьба и легкий бег по кругу. Встали врассыпную по залу.

Лучик, лучик, покажись

*Вытягиваем руки вверх*

Лучик, лучик, опустишь

*Складываем ладони в замочек*

Помоги мне быть здоровым

*Тянемся вверх, растем выше*

Светлым, радостным, веселым!

*Открываем руки раскрытым цветком*

- Золотой лучик солнца наполнил нас. И мы с вами стоим в целом озере света. Давайте зачеркнем ладошками свет и обольем им себя с головы до ног (наклоны вперед и скользящие плавные движения ладоней с головы до ног).

- А теперь давайте похлопаем расслабленными ладошками себя для того, чтобы лучик света мог попасть в каждое место в нашем теле, в каждую клеточку: хлопаем расслабленными ладошками тело с головы до ног.

- Остановились, с вдохом плавно поднимаемся вверх, руки вверх и опускаем их в стороны и вниз с выдохом.

### **1. Суставная гимнастика.**

Упражнение 1. Медленное вращение головой.

Упражнение 2. Вращение плечами.

Упражнение 3. Вращение кистями рук.

Упражнение 4. Вращение тазом вправо-влево.

Упражнение 5. Вращение коленными суставами.

Упражнение 6. «Я радуюсь».

### **3. Массаж ног.**

Готовим руки: Я на ручки посмотрю,

Пальчики вот так сожму;

Покручу, поверчу, кулачками постучу.

Вы решили драться?

Нет, хотим тренироваться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ножку растирать.

Для здоровья, для веселья

И для легкого хождения!

- растираем и вытягиваем каждый пальчик
- пальцами руки переложить каждый пальчик ноги и в захвате стопы делать круговые движения
- растирание голени
- растирание колена
- растирание бедра
- растирание ягодиц

#### **4. Растяжка.**

1. Потягивание лежа на спине.
2. Потягивание лежа на животе.
3. Потягивание стоя.
4. «Бабочка» (для ног).

#### **5. Растяжка.**

##### **Упражнение 1. «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

##### **Упражнение 2. «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

##### **Упражнение 3. «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

##### **Упражнение 4. «Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

### **Упражнение 5. «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

### **Упражнение 6. «Волна».**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

### **Упражнение 7. «Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) И.п.

3) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

4) И.п.

### **Упражнение 8. «Слоник».**

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

### **Упражнение 9. «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

### **Упражнение 10. «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

### **Упражнение 11. «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

### **Упражнение 12. «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

### **Упражнение 13. «Ель большая».**

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

### **Упражнение 14. «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

## **1. Упражнения на дыхание.**

### **Упражнение «Поймай ветерок».**

Сидим на коврик, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

## **2. Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.**

### **Упражнение «Изучаем себя».**

задаем ребенку вопрос: - чем ты ходишь?

- чем ты рисуешь?
- чем ты дышишь?
- чем ты слышишь?
- чем ты видишь?

Давайте потрогаем себя, назовем все части нашего тела. Начинаем с головы и заканчиваем пальчиками ног.

## **3. Упражнения для расслабления мышц.**

Рассматриваем ладошки.

### КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

(сказка «Репка» в сопровождении р. н. п. «Ах, вы сени»)

**Цель:** Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга.

**Задачи:**

- Обучение детей технике имитационно – подражательных движений;
- Развитие функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности;
- Укрепление мышц спины, рук, ног и плечевого пояса;
- Формирование творческого мышления при выполнении движений;

Название движений

Описание движений

1. Вводная часть: По дорожке, по тропинке,

Мы идем и держим спинки.

Выше ножки поднимаем,

В гости к Дедушке шагаем! (Ходьба по залу с высоким подниманием колен)

2 Основная часть:

В огороде густо,

Растет там не капуста,

Растет там репка,

Кто съест ее – будет крепкий!

Выросла репка большая – пребольшая.

И. п. стоя, разводить руки в стороны.

Стал Дед репку тянуть.

Тянет - потянет, вытянуть не может.

Тянем вправо, тянем влево,

Репку вытянем умело! И. п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Положить руки на плечо рядом сидящего, образовав круг. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз)

**Сюжетно-ролевые игры:** «Кошечка», выполняем прогибания, выгибания спины, тянем и задерживаем вытянутую ногу в течении 10-30 секунд.

«Гимнаст» в ней мы так же выполняем упражнения, тянем спину, ноги демонстрируем всю свою пластичность и грацию, что очень интересно для детей показать свои умения.

## **комплексы упражнений**

### **Упражнения для мышц рук**

**Упражнение 1.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой. Из положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

**Упражнение 2.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы. Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад – вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки; не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

### **Упражнения для мышц спины**

**Упражнение 1.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой. Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90 градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

**Упражнение 2.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении. Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперёд, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

## **Упражнение для мышц брюшного пресса**

**Упражнение 1.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении. Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

**Упражнение 2.** Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении. Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон корпуса строго в сторону, не заваливайтесь назад и не наклоняясь вперёд; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз; дышите равномерно.

## **Упражнения для мышц ног**

**Упражнение 1.** Примите исходное положение: сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая. Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу. Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно.



## **Упражнение 2.**

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу. Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких, как подколенное сухожилие, вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене переднюю ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

## **Упражнения игрового стретчинга:**

- 1. «Просыпаемся».** Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.
- 2. «Грустный медвежонок».** Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.
- 3. «Носорог».** Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.
- 4. «Удав».** Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.
- 5. «Страус».** Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.
- 6. «Шлагбаум».** Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение,

наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

**7. «Зайчик».** Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**8. «Слонёнок».** Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

**9. «Зёрнышко».** Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

**10. Поза «Индеец»**, в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить.

### **Стретчинг – упражнения на растяжку**

1. Встаньте прямо, немного расставьте ноги и согните их в коленях. Поднимите вверх одну руку и потянитесь за воображаемым предметом. Опустите ее вниз и выполните то же самое другой рукой. При этом голова должна быть чуть запрокинута. Выполните упражнение 6 раз.

2. Встаньте прямо, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч. Теперь правой рукой обхватите голову и наклоните ее вправо. Зафиксируйте это положение на 10-20 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 10 секунд. Повторите упражнение для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте спиной к стене и обопритесь ладонями о стену. Теперь медленно присядьте, скользя ладонями по стене. Зафиксируйте позу на 10-20 секунд и повторите 6 раз.

4. Сделайте выпад, поставив правую ногу вперед. При этом правая рука отведена в сторону, а левая находится за головой. Теперь медленно наклонитесь вправо и задержитесь в этом положении 20-30 секунд. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение по 4 раза для каждой стороны.

5. Сядьте на пол и разведите ноги в стороны, ладони сцеплены на затылке. Медленно наклоните корпус вперед, пытаясь достать правого колена. Затем также медленно вернитесь в исходное положение и потянитесь к левому колену. Повторите упражнение 6 раз для каждой стороны.

6. Сидя на полу, скрестите ноги. Теперь надавите руками на подбородок и напрягите мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Зафиксируйте положение в течение 30 секунд, после чего отдохните 20 секунд. Повторите 8 раз.

7. Встаньте на четвереньки, выпрямив руки. Теперь вытяните вперед правую руку и левую ногу, чтобы они находились в полностью горизонтальной плоскости и хорошенько потянитесь. Повторите упражнение по 7 раз для каждой стороны.

8. Лягте на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны. Медленно поднимите правую ногу, пока она не образует прямой угол, и вытяните ее. Затем опустите ее влево, повернув голову вправо. Теперь выполните упражнение в обратном порядке и вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое второй ногой, повторите 5 раз.

9. Лежа на спине, подтяните прямые ноги к голове и обхватите стопы руками. Удерживайте положение 20 секунд, после чего опустите прямые ноги на пол. Повторите 6 раз.

10. Лежа на животе, согните ноги и, взявшись руками за щиколотки и прогнувшись в пояснице, поднимите их вверх. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, затем медленно опустите ноги и отдохните 15 секунд. Повторите упражнение 7 раз.

**Раздел «Сказки»** используются на каждом занятии, проводятся эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушания сказки.

**Раздел «Беседы»** включает познавательные беседы об окружающем мире.

### **Разминка №1 (Осень)**

1. И.П. Стоя (голова)

- 1) «Раз»- наклонить голову вниз -«травка»  
«Два» -вернуть голову прямо,  
«Три» -наклонить голову назад-«солнышко»  
«Четыре» -вернуть голову прямо.
- 2). «Раз» - сделать поворот головы право,  
«Два» -вернуть голову прямо,  
«Три» -сделать поворот головы влево,  
«Четыре» -вернуть голову прямо.

### **2. (плечи) «Крылышки»**

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

- 1)«Раз» - поднять оба локтя,  
«два» - опустить оба локтя.
- 2) «Раз» - «Четыре» -круговые вращения вперед одновременно двумя плечами.
- 3) «Раз» -«Четыре»-круговые вращения назад одновременно двумя плечами.

### **3.(кисти рук, локтевые суставы) «Листочки»**

1). Вытянуть вперёд обе руки .Пальцы рук вместе.

«Раз»-«Четыре»-делать круговые вращения кистями обеих рук внутрь.

2) «Раз»-«Четыре»-делать круговые вращения кистями обеих рук наружу.

#### **«Дождик»**

1)Поднять вверх обе руки. Пальцы рук сгруппированы вместе,

«Раз»- «Четыре» делать динамичные выпрямление пальцев с акцентом вниз.

«Салют» 1)Руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулаки на уровне плеч. Одновременное , динамичное выпрямление рук вверх с активным выпрямлением пальцев рук на счёт «раз»- «четыре»

### **4.(позвоночник) «Вертушка»**

И.П.Ноги поставить на ширину плеч, кисти рук поставить на плечи.

1) «Раз»-сделать поворот туловища вправо,

«два»- вернуться в и.п.,

«три» -сделать поворот влево,

«четыре»- вернуться в и.п.

«Кукла» И.П.Стоя,пальцы рук сцеплены над головой ,локти развести в разные стороны.

1) «Раз»- сделать наклон вправо,

«два»-вернуться в и.п.,

«три» сделать наклон в лево,

«четыре»-вернуться в и.п.

### **5.(Тазобедренные суставы)**

#### **«Часики»**

1) И.П.Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки.

1) «Раз» - сместить правое бедро вправо,

«два»- вернуть в и.п.,

«три» сместить левое бедро влево,

«четыре»- вернуть в и.п.

#### **«Кружок»**

1)И.П. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки.

Колени не сгибать. Пятки не отрывать от пола. Верхняя часть туловища остаётся на месте.

- 1) «Раз»- «четыре» нарисовать бёдрами круг по движению часовой стрелки.
- 2) «Раз»- «четыре» нарисовать бёдрами круг против движения часовой стрелки.

### **6.(Ноги) «Пружинка вниз»**

И.П.Ноги поставить в VI позицию (ручeёк), руки на пояс.

- 1) «раз»- «четыре» - присесть, не отрывая пяток от пола спина прямая.

### **«Лошадка»**

.П.Ноги поставить в VI позицию (ручeёк), руки на пояс.

- «Раз» -поставить ПН на носок рядом с левой ногой,
- «два»- поставить ПН в и.п.
- «три»- поставить ЛН на носок рядом с ПН. Спина прямая.
- «четыре»-поставить ЛН в и.п.

### **Разминка №2 (Зима)**

#### **1.(голова)**

- 1) «Раз»- наклонить голову вниз -«травка»
- «Два» - вернуть голову прямо,
  - «Три» - наклонить голову назад -«солнышко»
  - «Четыре» - вернуть голову прямо.

### **«Лодочка»**

- 1) «Раз»- «четыре»-рисовать подбородком полукруг справа вниз, налево и слева вниз,направо.

### **«Черепашка»**

- 1) Взгляд направлен в одну точку .
- «Раз»- сместить голову вперёд ,
  - «два»- вернуть голову прямо,
  - «три»- сместить голову назад,
  - «четыре»- вернуть голову прямо.

### **3. (плечи) «Крылышки»**

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

- «раз»- поднять правый локоть,
- «два» - опустить ,
- «три» поднять левый локоть,
- «четыре» - опустить.

- 2) Повторить движения, но каждый локоть по два раза.
- 3) «раз»- поднять оба локтя, «два» - опустить .

### **3.(кисти рук, локтевые суставы) «Снежинки»**

- 1) Поднять вверх обе руки. Пальцы в стороны. Опускать руки волнистыми движениями.
- 2) Поднять ПР вверх и на счёт «раз-четыре» повторить предыдущее движение.
- 3) Поднять ЛР вверх и на счёт «раз-четыре» повторить предыдущее движение.

### **«Хвостик»**

- 1) ПР руку вытянуть вперёд. Пальцы руки вместе и направлены вперёд .  
«раз» поднять кисть вверх,  
«два» - вернуть кисть в и.п.,  
«три» - опустить кисть вниз,  
«четыре» - вернуть кисть в и.п. в конце руку опустить вниз.
- 2) ЛР проделать все предыдущие движения ПР на счёт «раз-четыре».
- 3) Вытянуть вперёд обе руки. Пальцы рук вместе и направлены вперёд, «раз» поднять кисти обеих рук,  
«два»- вернуть кисти в ип.  
«три»- опустить кисти вниз,  
«четыре» - вернуть в и.п.

**Для перспективного планирования.**

**Старшая группа 5-6 лет.**

**1.Игровая занимательная разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

**2. Игровой стретчинг**

Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

**3.Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях и заданиях.

**Комплексы упражнений. («Паучок, Поросята, Рыбки, Зима, Замок»).**

**4. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**5. Подвижные игры.** «Гулливер и лилипуты», «Черепахи, кошки, птицы», «Нос к носу», «Меняемся домиками», «Зеркало чувств», «Беги- замри», «Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое», «Зоопарк».

**6. Игры-путешествия.** «Искатели клада»,» Путешествие на Северный полюс», «Приходи сказка». «Путешествие в спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб весёлых человечков».

**7. Игрогимнастика.** Строевые упражнения . Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

**8. Игры на релаксацию.** «Волшебные путешествия – Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу», Добрые эльфы».

**Подготовительная группа 6-7 лет.**

**1.Игровая занимательная разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

**2. Игровой стретчинг.** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

**3. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

**4. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**5. Подвижные игры.** «Слушай музыку», «Леопарды», «Волшебный круг», «Зеркало чувств», «Желе», «Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое», «Зоопарк».

**6. Игры-путешествия.** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играйгород», «Королевство волшебных мячей», «Путешествие в Маленькую страну», «Морские учения», «В гостях у трёх поросят».

**7. Игрогимнастика.** Строевые упражнения . Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны.

**8. Игры на релаксацию.** «Волшебные путешествия – Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу, Добрые эльфы, «Достань звезду», «Облака в небе», «Золотой путешественник».