МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 120" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 120" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Дата: 2022.09.25 14:30:40 +08'00'

УТВЕРЖДЕНА:
ПРИКАЗОМ
заведующего МБДОУ «ДСКВ № 120»
_____ Н.И. Хромовских

МП

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Игровой стретчинг»

с детьми старшего дошкольного возраста»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 120»
муниципального образования города Братска

Автор: инструктор по физической культуре
Шувалова Татьяна Николаевна
первая квалификационная категория

г. Братск

Содержание

1.Пояснительная записка_____4

2.Характеристика возрастных особенностей_____ 5

3.Направленность программы_____6

4. Ожидаемые результаты_____ 8

5.Условия реализации программы_____ 8

6. Календарно-тематический план_____9

7.Формы и методы работы_____10

8.Компоненты программы_____11

9.Содержание занятий_____13

10.Литература_____41

11.Приложение_____42-85

1. Пояснительная записка

Деятельность ребёнка, прежде всего, выражается в движении. Чем разнообразней движение, тем интереснее интеллектуальное развитие. Движение важное средство воспитания. Для занятия танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку. В осанке детей бывают, заметны различные отклонения (ассиметрия лопаток, седлообразная спина, сутулость). Нужны постоянные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат, способствующие выработке правильной осанки.

Дети младшего возраста - это благодарные ученики и благодатная аудитория, так как в этом возрасте им очень нравиться учиться, принимать советы, правила, рекомендации. В этот период жизни ребёнок совершенно искренне, не сомневаясь, не критикуя, усваивает многие истины.

Актуальность программы «Игровой стретчинг» заключается в том, что программа посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами хореографического искусства. Всё это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий в образовательный процесс нашего учреждения. Основной причиной побудившей заняться разработкой этой программы – оздоровление детей (улучшение здоровья, правильная осанка, профилактика простудных заболеваний) и запрос родителей по ведению секций спортивной направленности.

Программа «Игровой стретчинг» разработана на основе программы А.Г. Назаровой «Сюжетно-ролевые игры». Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана с учётом следующих нормативных документов: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об

образовании в Российской Федерации»; «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Цель программы «Игровой стрейтчинг»:

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

Задачи программы «Игровой стрейтчинг»:

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.

2.Характеристика возрастных особенностей

Психомоторные возможности ребёнка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятия сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 6-7 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальные потенциальные возможности его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка.

В младшем возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу незавершённости окостенения позвоночника,

недостаточности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению за партой. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно - сосудистой и дыхательной систем среди малышей взаимосвязаны с нарушением осанки.

3.Направленность программы

Для реализации данной программы главным в определении стратегии и технологии обучения и воспитания детей является профилактика и коррекция не грубых психофизических недостатков у детей дошкольного возраста. В основу положен принцип единства диагностики и коррекции, предполагающий построение коррекционной работы в соответствии с результатами диагностики. Необходимо следить за положением корпуса, плеч, головы, груди и бёдер. Коррекционная направленность на начальном этапе позволит в дальнейшем двигаться ускоренными темпами.

Процесс обучения детей в коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Первое время на занятиях особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально-ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует детей в пространстве и времени, развивает музыкальность.

Освоение элементов партера построено по степени усложнения; простые упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке; укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений. Для данного коллектива освоение основ партера – это способ развития ловкости и выворотности ног, координации движений, устойчивости и равновесия.

Танцевальная импровизация под музыку в данной программе не является основным методом работы, но необходима для гармоничного

развития. Задания даются в качестве отдыха на занятии. В них включены темы, связанные с явлениями природы, поведением животных, сказочные сюжеты, игры, а также темы близкие детскому воображению. Сюжетно – ролевые и музыкально – танцевальные игры развивают творческую фантазию и творческую активность у детей.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы упражнения на занятиях игровым стрейтчингом. Грамотно подобранный музыкальный материал способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, воображения и музыкального слуха ребёнка.

На первых занятиях темп и ритмические рисунки просты, впоследствии они становятся более разнообразными. Уже на первых занятиях начинается развитие музыкального слуха детей. Вначале дети просто слушают музыку, затем, маршируют под музыку, причём шаги должны совпадать с музыкальным ритмом.

После усвоения простого марша на 2/4 они приучаются к различным музыкальным размерам, через разнообразие музыкального сопровождения, ускорение и замедление темпа, изменение музыкального размера, при строгом соблюдении цельности музыкальной фразы.

4. Ожидаемые результаты

По завершении 12-ти месячного цикла ребёнок должен:

- уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг) с соблюдением интервалов.
- соблюдать этикет приветствия в начале и конце урока (поклон)
- проучить правильную постановку корпуса, головы, знать 6 позиций ног, 1-3 позиции рук.
- научиться слушать музыку.
- уметь слышать сильную долю такта и обозначить её заданным движением или позой, пойти или пробежать в такт музыке с заданной ноги.
- знать элементы партерного экзерсиса.

Критерии оценки достижения результатов следует определять

1. По оценке творческой продукции ребёнка - исполнению им танцевальных элементов и элементов партерного экзерсиса.
2. По повышению уровня общей физической культуры.

5.Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год для детей 5-7 лет.

Данная программа предназначена для занятий детей дошкольного возраста без специального отбора.

В группах занимаются по 10 человек. Занятия проводятся в просторным зале оборудованным зеркалами. Для партерного экзерсиса на учебных занятиях используется ковровое покрытие.

Занятия проводятся по 25 минут, 2 раза в неделю (с усложнением).

Структура занятия

- приветствие;
- экзерсис на середине зала;
- чтение сказки;
- слушаем и фантазируем;
- заключительный этап.

6.Календарно – тематический план

Тема занятия	Кол-во занятий в неделю
Сказка «Путешествие в страну медлячков и быстрячков» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка « Мойдодыр» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Петушок» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Радость» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа

Сказка «Цыплёнок и солнышко» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «О жадном императоре» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Просто так» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «В поиске друзей» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Цыплёнок и солнышко» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «В стране медлячков и быстрячков» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «О жадном императоре» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Путешествие в страну медлячков и быстрячков» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка « У Мойдодыра» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Петушок» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Просто так» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «Я радостный» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка «О жадном императоре» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа
Сказка « Малыши и карлсон» - вводная часть (азбука музыкального движения) - партерный экзерсис.	2 часа

Итого:	**36 час** (2 раза в нед. с учётом уровня физического развития детей)

7. Основные формы и методы работы

Для достижения поставленной цели предусматривается отбор основных форм и методов, используемых в обучении.

Особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- практическая работа.
- творческие задания.

Основные методы, которые используются в работе – это стимуляция и мотивация деятельности; организационно-практические методы и методы контроля эффективности деятельности.

- наглядный.
- объяснительный.
- доступный.
- индивидуальный.

8. Компоненты программы

1. **Азбука музыкального движения (основа хореографии)**

Цель: подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Знакомство ребёнка с терминологией и элементами хореографии.

В этот раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие обучающихся. Занятия строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей, а пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитания происходит непосредственно на элементах танцевальных движений. Использование, а разминке сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных игр, как форму усвоения танцевального опыта. Игры снимающие

эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, ритмический слух.

-Изучение позиций рук и ног.

-Полуприседания и глубокие приседания.

-Упражнения на развитие стопы.

-Упражнения для развития шейного отдела позвоночника.

- Упражнения для развития плечевых суставов.

-Упражнения игровой ритмики.

-Танцевальные упражнения.

-Упражнения на внимание, координацию движений.

2. 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.

3.Партерный экзерсис

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. Особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Её 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.

9.Содержание занятий

Наименование разделов (блоков)	Содержание
«Мы веселые утята» учить выражать движения под музыку; учить согласовывать слова с действиями; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку. развитие гибкости	**<u>1часть</u>.** Построение в шеренгу и колонну по команде; ходьба под стихотворение: 1. Вырос в поле урожай (руки через стороны вверх) Поскорее собирай (ходьба «Гуськом») Едут детки маленькие (круговые движения руками) По дорожке ладненькой, (прыжки вперед, руки на пояс) По кочкам, по кочкам, По пням и пенёчкам. 2. Хлопки в такт музыке. 3. Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). По дорожке по прямой Полетели мы стрелой!

(1-2 неделя сентября)	**<u>2 часть</u>. «Утята».** 1. «**Утята шагают к реке».** И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. **«Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку».** И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4-Ип. **3. Утята встретили на тропинке гусеницу».** И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев. **4. «Утка крякает».** И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), Произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение.. **5. «Утята учатся плавать».** И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп. **<u>3 часть</u>.** П.и.«Солнышко и дождик» Релакс – музыка «Мечты о лете».
«В осеннем лесу» формировать навыки пластичности движений; развивать воображение; развивать чувство товарищества. (3-4 неделя сентября)	**<u>1 часть.</u> «Ниточка - иголочка»** Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее. **<u>2часть.</u>** **1. «Утята».** 1. «**Утята шагают к реке».** И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. **«Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку».** И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4-Ип **3. Утята встретили на тропинке гусеницу».** И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев. **4. «Утка крякает».** И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), Произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение.. **5. «Утята учатся плавать».** И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп. **2. Сказка «В осеннем лесу»** . И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с). **Важно цапля прошагала,** **Ноги высоко держала.** 2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз). **Жучок на пне сидит** **И ногами шевелит.** 3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

	А павлин, увидев нас, **Поднял шею восемь раз.** 4. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд - бесшумно, на носках (0,5-1 мин). **Испугался воробей** **И запрыгал от зверей**. **3 .П/И «Мы пойдём сначала вправо»** Мы пойдем сначало вправо, раз-два-три, А потом пойдем налево раз-два-три. Мы похлопаем руками раз-два-три, И потопаем ногами раз-два-три. Мы попрыгаем на месте раз-два-три, А потом шагаем вместе раз-два-три. Мы присядем на коленки раз-два-три, Отдохнем, и снова будем танцевать! **<u>3 часть.</u> Кордин. -подвижная игра «Листочки»** Под ногами шелестят (идём, как бы разбрасывая листья ногами.) Желтые листочки. Отцвели и засыхают (присели и хлопаем ладонями по полу) Поздние цветочки. Улетают птичьи стаи, (машем руками «крылья») Дальняя дорога. (потянулись вверх на носочках) В разноцветном сарафане (кружимся) Осень у порога
«Путаница» развивать координационные способности; развитие внимания и памяти. профилактика плоскостопия формирование правильной осанки укрепление мышц спины, ног формирование умения слышать ритм (1-2 неделя октября)	**<u>1 часть.</u> «Ниточка - иголочка»** Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее. **<u>2 часть.</u>** **Сказка «В осеннем лесу»** 1.И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с). **Важно цапля прошагала,** **Ноги высоко держала.** 2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз). **Жучок на пне сидит** **И ногами шевелит.** 3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз). **А павлин, увидев нас,** **Поднял шею восемь раз.** 4. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд - бесшумно, на носках (0,5-1 мин). **Испугался воробей** **И запрыгал от зверей**. **1. «Поза воина»** - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

	И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону. **2. «Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону. **3. «Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног. И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;3-4 - полуприсяд, ноги крепко упираются в пол;5-8- стоять в полуприседе;9-12 - И.П. Повторить 4 раза. **4. «Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу. **2. Муз-ритм. игра «Поймай ритм»** Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши, используя несложный ритм, который легко повторить (например,). По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм. <u>Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши</u> <u>Варианты игры:</u> Можно отстукивать ритм на разных частях тела. Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой». **<u>3 часть.</u>** **1. Релаксация:** Носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, А потом — Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!
«Вот так вот любим мы играть»	**<u>1 часть.</u>** <u>1.</u>Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

развивать чувство ритма; формировать умение ориентироваться в пространстве; профилактика плоскостопия формировать умения согласовывать движения с текстом развитие двигательной активности (3-4 неделя октября)	**Мы на стройку едем дружно**, (руки согнуты в локтях круг.движения,) **Посмотреть нам очень нужно,** **Как работают машины –** **Маленькие и большие.(**Руки вверх-на носки, присели на корточки) 2. Хлопки в такт музыке. 3. Бег в рассыпную. **<u>2 часть.</u>** **1. «Поза воина»** - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы. И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону. **2. «Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону. **3. «Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног. И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;5-8- стоять в полуприседе;9-12 - И.П. Повторить 4 раза. **4. «Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу. **«Танец сидя»** Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать.

	Описание танца **А.*** 1–2 — хлопки ладошками по коленям. 3–4 — хлопки в ладоши перед собой. 5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа. 7–8 — «ножницы» слева. **Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа. 3–4 — «погремушки» слева. 5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой). 7–8 — «зайчики» левой рукой. **В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа. * Здесь и далее буквами **А, Б, В** и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики. **2. Пальч.гимн «Осень»** Ветер по лесу летал (дети плавно машут кистями рук) Ветер листики считал: (поочередно загибают пальцы) Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с берёзки золотой, Вот последний лист с осинки, Ветер бросил на тропинку. (машут кистями рук, как бы сбрасывают листву) **<u>3 часть.</u> «Лягушки и цапля»** Все играющие — лягушки, а один **человек** — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки Начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они **помогают** ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля. **2. Игрогимнастика «Улыбка»**
«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки» учить перестроению в несколько шеренг; воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях. - развитие координации и	**<u>1 часть.</u>** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). **<u>2 часть.</u>** **«Танец сидя»** Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать.

быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки. - развитие умения расслабляться под музыку (5 неделя октября-1 неделя ноября)	*Описание танца* **А.*** 1–2 — хлопки ладошками по коленям. 3–4 — хлопки в ладоши перед собой. 5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа. 7–8 — «ножницы» слева. **Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа. 3–4 — «погремушки» слева. 5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой). 7–8 — «зайчики» левой рукой. **В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа. * Здесь и далее буквами **А, Б, В** и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики. **«Матрешки»** **1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».** И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку, 2-3 -покачать носком вправо-влево, 4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги. **2. «Красные сапожки, резвые ножки».** И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс. 1- правую вперед в сторону на пятку, 2- правую на носок, 3 - правую на пятку, 4 - с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги. **3. «Танец каблуков».** И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. **4. «Гармошка».** И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 - то же, что 1—4. 1-8 - то же, передвигаясь влево. **5. «Елочка».** И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их

	вправо и опустить на пол, 3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево. **2. Муз-ритм упр «Танец шляпы»** Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается. **<u>3 часть. «</u>Едем в зоопарк»** **Цель игры:** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки. **Х о д и г р ы** Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей. **Релаксация под музыку** (Свободное передвижение по залу)
«За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора» развивать скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. (2-3 неделя ноября)	**<u>1 часть.</u>** 1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин). **Мы на стройку едем дружно,** **Посмотреть нам очень нужно,** **Как работают машины –** **Маленькие и большие.** 2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин). **Вот КамАЗ идет груженый,** **Медленно ползет, тяжелый.** **Десять тонн песка он тянет,** **Не свернет и не застрянет.** 3. Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). **А в обратный путь пустой** **Понесется он стрелой.** **<u>2 часть.</u>** **«Матрешки»** **1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».** И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку, 2-3 -покачать носком вправо-влево, 4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги. **2. «Красные сапожки, резвые ножки».** И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

	1- правую вперед в сторону на пятку, 2- правую на носок, 3 - правую на пятку, 4 - с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги. **3. «Танец каблуков».** И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. **4. «Гармошка».** И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 - то же, что 1—4. 1-8 - то же, передвигаясь влево. **5. «Елочка».** И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево. **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. **2. Упражнение на тренажерах «Велосипед»** **Игр.упр «Ласточка»** **Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. **Х о д и г р ы** Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется **<u>3часть.</u> «У медведя во бору»** На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков. Вариант: игра с двумя—тремя водящими. **2. Дых. упражнение «Поймай ветерок».** Сидим на коврике, 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.
Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем» способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; развивать подвижность суставов и связок; учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления; воспитывать желание	Дети входят в зал. Строятся в шеренгу. Играет веселая музыка. Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. (Ходьба, бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы.) На лесной опушке стояло два домика **(«Домик»),** в которых жили верные друзья — слоник и кошечка. Но случилась беда. В лесу третий день шел дождь. Наступило утро. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую черную тучу, из которой, не переставая, капал дождик. Первым из своего домика вышел слоник («Слоник»), Он поднял вверх свой хобот и затрубил. Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? — вытягивая свою спинку, промяукала кошечка («Кошечка»). Да, утро! — ответил слоник.

проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений. (4 неделя ноября)	Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? — спросила кошечка. Наверно, оно заснуло и никак не может проснуться! — сказал слоник. «Что же нам делать?» — «задумалась» кошечка. Я знаю, что делать! — ответил слоник. — Нужно идти будить солнышко! Да, правильно, мы пойдем вместе и разбудим солнышко! — согласилась кошечка. И друзья отправились в далекий путь за солнышком. А путь у них был трудный. Они бежали по узкой извилистой дорожке (ходьба по извилистой дорожке), перешагивали через большие камни (перешагивание через кубики), а когда дождик немного утихал, они весело прыгали по маленьким лужам. (Подскоки с продвижением вперед.)Подойдя к небольшой речке, они услышали крик. Помогите, помогите! Звери поспешили на помощь и увидели, что на большом белом цветке («Цветок») — кувшинке сидит жучок («Жучок»). Он совсем промок и не мог выбраться на сушу. Что же делать, как ему помочь, ведь мы не умеем плавать? — заволновалась кошечка. Я, ква-ква, ему помогу! — выпрыгнув из-за кувшинки, сказала лягушка («Лягушка»). Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу. И жучок как на большом кораблике поплыл к берегу. Куда вы идете под таким дождем? — спросили лягушка и жучок. Мы идем за солнышком! Мы тоже хотим идти будить солнышко! А что вы умеете делать? — спросил слоник. — Я вот большой и сильный. А я, — сказала кошечка, — умею хорошо лазать. А я умею прыгать, — ответила лягушка. А я умею громко жужжать! — с гордостью сказал жучок. И они решили идти вместе. Шли, они шли, как вдруг перед ними появился большой глубокий овраг. Друзья остановились и задумались, как же им перейти на другую сторону. Я сейчас помогу, — сказал слоник. Он наклонил большое дерево, которое росло рядом и все звери перешли по нему на другую сторону оврага. (Ходьба по гимнастической скамейке.) Путешествие продолжилось. Шли, они шли и повстречали на пути лисичку («Лисичка»). Она сидела под маленьким кустиком(«Кустик») и совсем промокла. Куда вы идете под таким дождем? Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет? Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха! И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила неподалеку в своем домике. Путь лежал через пещеру, и друзьям ям пришлось преодолеть и это препятствие. (Подлезание боком под дугой.) Они стали стучать в домик к черепахе, но черепаха была

	старая, глухая и никак не просыпалась. Тогда жучок влетел в окошко и стал громко жужжать прямо над самым ухом черепахи. Она проснулась и вышла из домика. (Черепашка). Что, уже выглянул в солнышко? – спросила она зевая. Нет, солнышко еще спит и мы идём его будить, но не знаем, как его найти? Я вам помогу! — А то этот дождик никогда не кончится. Солнышко живёт за той высокой горой. Нужно взобраться на неё и разбудить солнышко! Друзья поблагодарили мудрую черепаху и отправились дальше. И вот на пути высокая гора. Звери задумались как же они туда заберутся? А теперь помогу я! – сказала кошечка. Она посадила к себе на спину лягушку, у которой было с собой ведёрко с дождевой водой, чтобы промыть глазки солнышку после долгого сна, ловкими движениями взобралась в гору. (Лазанье по гимнастической лесенке.) Солнышко, проснись, солнышко вставай! – стали звать лягушка и кошечка. Ах, как долго я сплю, - зевая, сказало солнышко. Просыпайся и высуши землю! Но я не могу показаться такое заспанное. -- А мы тебя умоем, - ответила лягушка И лягушка и кошечка быстро умыли солнышко. Но нужно ещё было высушить солнышку глазки. И тогда на помощь к друзьям прилетела бабочка прилетела бабочка, она тоже очень соскучилась без солнышка. Бабочка расправила свои крылышки и помахала ими на солнышко («Бабочка расправляет крылья»). И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю («Солнышко»). А счастливые друзья: слоник, лягушка, кошечка и жучок отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку.
«В мире животных» закрепить выполнение строевых действий; развивать творческие способности и воображение. профилактика плоскостопия укрепить мышцы ног (1-2 неделя декабря)	**<u>1 часть.</u> «Быстро по местам»** Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга. **<u>2 часть.</u> «Упражнение 1 «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) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. **Упражнение 2. «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 3. «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 4. «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 5. «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 6. «Гора».** И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. **2. Танц-подв.игра «Веселая карусель»** Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются. **Завертелись карусели** **И помчались с ветерком,** **Поначалу еле-еле,** **А потом бегом, бегом!** **Вот как весело бежать,** **Вот как весело играть!** **Но пора остановиться** **И немного постоять!** **<u>3 часть.</u>** **1. Творческая игра «Кто я?»** Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в зоопарке. Дети придумывают фигуры и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. 2. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».
«Новый год вот-вот придет» содействовать развитию музыкального слуха, памяти; расширять кругозор;	**<u>1 часть.</u>** 1. Ходьба на наружных сводах стопы. 2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. 3. Массаж стопы. **Готовим руки:** **Я на ручки посмотрю,** **Пальчики вот так сожму;** **Покручу, поверчу, кулачками постучу.**

формировать правильную осанку. профилактика плоскостопия укрепить мышцы спины развитие мелкой моторики (3-4 неделя декабря)	**Вы решили драться?** **Нет, хотим тренироваться!** **Раз, два, три, четыре, пять,** **Будем ножку растирать.** **Для здоровья, для веселья** **И для легкого хожденья!** **<u>2часть.</u>** «**Упражнение 1 «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) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. **Упражнение 2. «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 3. «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 4. «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 5. «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 1. «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 2. «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 3 «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. **Упражнение 4 «Зернышко»** Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить. На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола). На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение. **Упражнение 5 «Присядка»** И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 - пятки вместе носки врозь, 3 - правую в сторону на пятку, 4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5-8 - то же с другой ноги. **Упражнение 6 «Коняшки»** И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону -к низу, руки на пояс. 1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, 2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу, 3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону. **Танц-игр упражнение «Танцуют все»** Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий предлагает подготовиться к Новому году, и дает задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. **<u>3 часть</u>** **Пальчиковая гимнастика «Новый год»** **Наступает Новый год!** (хлопаем в ладоши) **Дети водят хоровод.** (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуть, кисти внутрь-наружу) **Висят на елке шарики,** (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар) **Светятся фонарики.** (фонарики) **Вот сверкают льдинки,** (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди) **Кружатся снежинки.**

	(легко и плавно двигать кистями) **В гости дед Мороз идет,** (пальцы шагают по коленям) **Всем подарки он несет.** (трем друг об друга ладони) **Чтоб подарки посчитать,** **Будем пальцы загибать:** (хлопаем по коленям, одна рука – ладонью, другая кулаком, а затем меняем) **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10** (по очереди массажируем каждый палец)
«Мороз рисует инеем» содействовать развитию музыкального слуха; развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры. укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног формировать чувство ритма (3-4 неделя января)	**<u>1 часть.</u> «Тихо - громко».** На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру. **<u>2 часть.</u>** **Упражнение 1. «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 2. «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 3 «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. **Упражнение 4 «Зернышко»** Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить. На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола). На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение. **Упражнение 5 «Присядка»** И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх, 2 - пятки вместе носки врозь, 3 - правую в сторону на пятку,

	4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь, 5-8 - то же с другой ноги. **Упражнение 6 «Коняшки»** И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону -к низу, руки на пояс. 1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсяд. 2 - встать на правый носок скрёстно за левой, левую в сторону - книзу, 3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону. «**Упражнение «Зернышко»** И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное. **Упражнение «Собачка»** И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону, 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз. **Упражнение «Колечко»** И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»). 1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. **Упражнение «Рыбка»** И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз. **Упражнение «Кошечка»** И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. **Упражнение «Велосипед» на тренажерах** **2. «Танец сидя».** Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют,

	предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать. **<u>3часть.</u>** **Координационная подвижная игра «Мороз»** **Ты, мороз, мороз, мороз,** (Стоят в кругу, грозят пальцем.) **Не показывай свой нос!** (Показывают указательными пальчиками нос.) **Уходи скорей домой,** («Отталкивают» ладонями от себя.) **Стужу уноси с собой!** (Кружатся вокруг себя топающим шагом.) **А мы саночки возьмем** **И на улицу пойдем.** (Бегут по кругу друг за другом, потирая ладони.) **Сядем в саночки-самокаточки!** **С горки** (Останавливаются, поднимают руки вверх.) **Упали!** (Резко приседают, опуская руки.) **От мороза убежали!** (Делают прыжок назад.) **Релаксация под музыку стоя с закрытыми глазами**
«Зимняя сказка» развивать чувство ритма; упражнять в выполнении танцевальных шагов; развивать трудолюбие. развитие равновесия развитие памяти (5 неделя января-1 неделя февраля)	**<u>1 часть.</u> Игра «Эхо»** Педагог показывает движения детям, дети повторяют: - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности. **<u>2 часть.</u>** «**Упражнение «Зернышко»** И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное. **Упражнение «Собачка»** И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону, 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз. **Упражнение «Колечко»** И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»). 1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

	2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. **Упражнение «Рыбка»** И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз. «**Упражнение «Кошечка»** И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. **Упражнение «Птица»** Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. 2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 3. Вернуться в И. п. 4. То же повторить в левую сторону. 5. Вернуться в И; п. **Упражнение «Веточка»** И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз. **Упражнение «Морская звезда»** И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. 1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. 3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й. **Упражнение «Маятник»** И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз. 1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. 2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в И. п. 5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах,

	выдох во 2-й. **Упражнение «Хлопушка»** И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. 1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. **2.Творческая игра «Кто я?»** Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. **<u>3 часть.</u> «Снежинки»** **Закружились, завертелись** (покружиться на месте) **Белые снежинки.** **Вверх взлетели белой стаей** (поднять руки) **Легкие пушинки**. (покружиться на носках) **Чуть затихла злая вьюга** - (опустить руки, встать прямо) **Улеглись повсюду**. (присесть, руки к полу) **Заблистали, словно жемчуг,** (встать, руки вперёд) **Все дивятся чуду.** (развести руки в стороны) **Заискрились, засверкали** (руками выполнить движение «ножницы») **Белые подружки.** **Заспешили на прогулку** (шаги на месте) **Дети и старушки**. **Танцевальная игра на расслабление тела «Снеговик».** Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».
«Просто так» (2 неделя февраля)	Сюжетное занятие (Сулим Е.В. «Занятия по ФИЗО в детском саду», стр. 65)
«Отправляемся в поход, много нас открытий ждет» содействовать развитию чувства ритма; упражнять в ходьбе с препятствиями продолжать учить расслабляться под музыку воспитывать ответственность,организованность и	<u>1 часть.</u> Отправляемся в поход, Много нас открытий ждет. Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре — Полетели, закружились. Мостик в стороны качался, А под ним ручей смеялся. На носочках мы пойдем, На тот берег попадем.

дисциплинированность . развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку (3-4 неделя февраля)	Дальше — глубже в лес зашли, Налетели комары. Руки вверх — хлопок над головой, Руки вниз — хлопок другой. Комаров всех перебьем И к болоту подойдем. Перейдем преграду вмиг И по кочкам прыг, прыг, прыг. Прыгать дружно мы умеем, Прыгать будем мы смелее. Раз и два, раз и два — Позади уже вода. Под кустом пролезть не страшно И под елкой не опасно. Друг за другом успевайте, Только ветки не сломайте. Вдруг мы видим: у куста Выпал птенчик из гнезда. Тихо птенчика берем И назад в гнездо кладем. Дышим ровно, глубоко. Видишь, как идти легко! **<u>2часть.</u>** «**Упражнение «Кошечка»** И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. **Упражнение «Птица»** Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. 2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 3. Вернуться в И. п. 4. То же повторить в левую сторону. 5. Вернуться в И; п. **Упражнение «Веточка»** И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять

	нужное число раз. **Упражнение «Морская звезда»** И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. 1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. 3. Повторить эссе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й. **Упражнение «Маятник»** И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз. 1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. 2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в И. п. 5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й. **Упражнение «Хлопушка»** И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. 1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. **Танцевальные шаги.** Комбинации из танцевальных шагов. И. П. —- передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1—4 — полуприсяд на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 - четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. **<u>3 часть.</u> «Совушка»** В одном из углов площадки обозначается гнездо Совушки. В гнезде находится водящий – Совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, светлячков. Через некоторое время учитель-логопед говорит: «ночь! ». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевельнется ли кто. Того, кто пошевелится, Совушка уводит к себе в гнездо. Водящий говорит: «День! » Светлячки, жуки опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов Совушки на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая Совушка. **Релаксация** «Все умеют танцевать...»
«…чтобы быстро двигаться…» упражнять в	**<u>1 часть.</u> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»** (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под

выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики; развивать мышечную силу, пластику и выносливость. Развитие творческих способностей (1-2 неделя марта)	музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга. **<u>2часть.</u>** **Танцевальные шаги.** Комбинации из танцевальных шагов. И. П. —- передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1—4 — полуприсяд на правой ноге, левую вперед на пятку. 5—8 —- четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. **«Песня Мурёнки»** **Вступление.** **И. П.** — сед на пятках, руки на бедрах. **Первый куплет.** **А.** 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»). 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Б. — повторить движения части А. В. 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны —- наружу, ладонями вверх. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Г. — повторить движения части В с полуповоротом налево. Д. 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу. 3—4 — И. П. сед на пятках. 5—6 — наклон вперед, руки назад. 7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях. **Припев.** **А.** 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях. 5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»). Б. 1-2 - правую руку вверх. 3-4 - И. П. 5-6 - левую руку вверх. 7-8 - И. П. В. 1-2 правую ногу назад. 3-4 - И. П. 5-6 - левую ногу назад. 7-8 - И. П. Г. — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад. 5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза). Д. — повторить движения части Б. Е. — повторить движения части **В.** «Невоспитанный мышонок» (упраж.)

	<u>3 часть.</u> «Море волнуется» «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова: Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри») После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить). **2. Свободное движение по залу под спокойную музыку**
«У ребят порядок строгий» учить быстро находить своё место в шеренге; развивать ловкость и быстроту. продолжать развивать умение двигаться в такт музыке развивать танцевальные способности и возможность детей развить умение импровизировать (3-4 неделя марта)	**<u>1 часть.</u> Муз.-подвижная игра «У ребят порядок строгий»** . Дети гуляют по залу. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее. **<u>2 часть.</u> «Песня Муренки»** **Вступление.** **И. П.** — сед на пятках, руки на бедрах. **Первый куплет.** **А.** 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»). 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Б. — повторить движения части А. В. 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны —- наружу, ладонями вверх. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Г. — повторить движения части В с полуповоротом налево. Д. 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу. 3—4 — И. П. сед на пятках. 5—6 — наклон вперед, руки назад. 7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях. **Припев.** **А.** 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях. 5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»). Б. 1-2 - правую руку вверх. 3-4 - И. П. 5-6 - левую руку вверх. 7-8 - И. П. В. 1-2 правую ногу назад. 3-4 - И. П. 5-6 - левую ногу назад. 7-8 - И. П. Г. — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад. 5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза).

	Д. — повторить движения части Б. Е. — повторить движения части **В.** **<u>3.Часть.</u> «Лебединое озеро»** Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, «сложив крылья», или приседают на корточки). Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочерёдно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает. Ведущий даёт комментарий, стимулируя проявление индивидуальности. **Имитационно-образные упражнения «Вороны».** Педагог. (Дети прыгают.) Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны. Дети Кар-кар-кар! Педагог. Целый день они летали, Спать ребятам не давали. (Дети бегают врассыпную и машут руками.) Дети. Кар-кар-кар. Педагог. Только к ночи умолкают, Вместе с нами засыпают. Дети. Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.)
«Морские обитатели» упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками; развивать слуховое внимание. развивать мышечную силу спины, брюшного пресса развивать творческие способности (1-2 неделя апреля)	**<u>1 часть.</u>** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Вода, земля. небо» — образно-двигательные действия). Ходьба и бег врассыпную, по кругу парами **<u>2 часть.</u> упражнения для развития гибкости — морские фигуры:** «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; «морской червяк» — упор стоя согнувшись. «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» — сед на пятках, руки за голову; «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». **<u>3 часть.</u> «Создай образ».** Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа

	(сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку); ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.
Сюжетное занятие «Морское царство» развивать мышечную силу спины, ног, рук развивать умение слышать ритм продолжать знакомить детей с морскими жителями профилактика плоскостопия (3 неделя апреля)	**<u>1 часть.</u>** Игра «Тихо-громко» **<u>2 часть.</u>** **<u>.</u>упражнения для развития гибкости — морские фигуры:** «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; «морской червяк» — упор стоя согнувшись. «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» — сед на пятках, руки за голову; «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». **Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:** И.П.— лежа на животе, руки вверху. 1— прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 — руки и ноги развести в стороны. 3 — руки и ноги соединить вместе. 4 - И. П. **Упражнение «Плавание брассом»:** И. **П.** — лежа на животе, руки вверх. 1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. 2—7 — движения руками, имитируя «брасс». 8 - И. **П.** **Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:** **И. П.** — сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола. 2— разогнуть ноги в стороны — вверх. 3 — соединить ноги вместе. 4 - И. **П.** **Упражнение «Медуза»:** **И. П.** — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны. 1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно). 2—3 — держать. 4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность). **Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»:** **И. П.** — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед до касания грудью пола. 3—6 — держать. 7-8 - И. **П.**

	<u>3часть.</u> Муз-подв. игра «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг — озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков. **2. Релаксация под музыку «купание»** — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают, подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.
«Все поет, играет, пляшет!» учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; способствовать развитию инициативы и трудолюбия. продолжать развивать умение двигаться в такт музыке (4-5 неделя апреля)	**<u>1 часть.</u> «Мы пойдем сначала вправо»** Мы пойдем сначала вправо, раз-два-три, А потом пойдем налево раз-два-три. Мы похлопаем руками раз-два-три, И потопаем ногами раз-два-три. Мы попрыгаем на месте раз-два-три, А потом шагаем вместе раз-два-три. Мы присядем на коленки раз-два-три, Отдохнем, и снова будем танцевать! **<u>2часть.</u>** **Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»:** И.П.— лежа на животе, руки вверху. 1— прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 — руки и ноги развести в стороны. 3 — руки и ноги соединить вместе. 4 - И. П. **Упражнение «Плавание брассом»:** И. **П.** — лежа на животе, руки вверх. 1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. 2—7 — движения руками, имитируя «брасс». 8 - И. **П.** **Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:** **И. П.** — сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола. 2— разогнуть ноги в стороны — вверх. 3 — соединить ноги вместе. 4 - И. **П.** **Упражнение «Медуза»:** **И. П.** — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны. 1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно). 2—3 — держать. 4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность). **Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»:** **И. П.** — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед до касания грудью пола. 3—6 — держать.

	7-8 - И. **П.** **«Галоп шестерками» на приставном шаге.** (Муз. «Йоксу-полька».) Построение в круг. Описание танца 1-я фигура**.** **А —Б.** 1—16 — шестнадцать шагов по кругу вправо. **В — Г**. 1—16 — восемь приставных шагов в том же направлении. **Д- З**. 1—32 — повторить движения частей **А — Г** в другую сторону, закончить лицом в круг. 2-я фигура. **А. 1—4** — два подскока на месте. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Б. — повторить движения части А. В. 1—4 — два удара правой ногой о поле. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с левой ноги. Д—З. — повторить движения частей А — Д. **<u>3 часть.</u> Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».** На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий - ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим. **Дыхательная гимнастика «Весенний ветерок»**
«Весеннее пробуждение» упражнять в различных перестроениях; упражнять в умении различать динамику звука; укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. (1-2 неделя мая)	**<u>1 часть.</u>** Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету. **<u>2 часть.</u> Упражнение «Хоровод» (**песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцков Описание танца **Вступление.** И.**П.—** стоя по кругу, держась за руки. **Первый куплет.** **А.** 1—8 — восемь шагов вправо по кругу. Б. 1—8 — восемь шагов по кругу на носках. В. — повторить движения части А в другую сторону. Г. — повторить движения части Б в другую сторону. **Припев.** **А.** 1—4 — четыре шага вперед, поднимая руки вверх. 5—8 — четыре шага назад дугами назад, руки вниз. Б. 1—8 — «...И кузнечик запиликает на скрипке...» — изображают игру на скрипке. В. 1—8 — восемь махов руками в сцеплении вперед-назад. Г. 1—8 — руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Д. — повторить движения части В. Е. — повторить движения части **Г.** **Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета. **Припев.** Повторить упражнения припева. **Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета. **Припев.** Повторить упражнения припева.

	Игра по желанию детей **<u>3 часть.</u>** **ПОЛЯНКА** **Вот полянка, а вокруг** (широким жестом развести руки в стороны) **Липы выстроились в круг.** (округленные руки сцепить над головой) **Липы кронами шумят,** (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону) **Ветры в их листве гудят** (наклониться вперед) **Вниз верхушки пригибают,** (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону) **И качают их, качают.** **После дождика и гроз** (выпрямиться, руки поднять) **Липы льют потоки слёз.** (плавно опустить руки, перебирая пальцами) **Каждый листик по слезинке** (руки вниз, энергично потряхивать кистями) **Должен сбросить на тропинки.** **Кап и кап, кап и кап-** (хлопать в ладоши) **Капли, капли, капли, - кап!** **До чего же листик слаб!** («уронить» руки) **Он умоется дождём,** (погладить сначала одну, потом другую руку) **Будет крепнуть с каждым днём** (сжать кулаки)
«Ленивая девочка» (3 неделя мая)	Сюжетное занятие (см. Сулим У.В. занятия по ФИЗО: игровой стрейтчинг стр. 76)
«Выходи на тренировку» содействовать развитию танцевальности, гибкости. развивать инициативу детей (4 неделя мая)	Занятие «Игровой стрейтчинг» Игры по желанию.

Литература:

1. Сайкина Е.Т. Фитнес – данс. Лечебно профилактический танец.-СПб, 2014 г.

2. Назарова А.Г. Сюжетно – ролевые игры (приложение к методике игрового стретчинга) - И. Санкт –Петербург, 2008 г.

3. Назарова А.Г. Игротренинг (методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста) - И. Санкт –Петербург, 2008 г.

4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - И. Санкт –Петербург, 2008 г.

Приложение 1

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

СТРЕЙТЧИНГ - СИСТЕМА СТАТИЧЕСКИХ РАСТЯЖЕК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Шувалова Т.Н.
1 квалификационная категория

Братск

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе."

Е.И. Зуев "Волшебная сила растяжки"

У детей с ОВЗ часто отмечаются отставания в физическом развитии и моторике, пространственной организации движений. Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы с умственно отсталыми детьми. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Проводя занятия по развитию движений, я поняла, что для детей такого возраста нужно использовать игровые приемы.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Данная методика применяется нами на практики несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

Упражнения стрейтчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Упражнения методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Не вызывает сомнений сходство многих упражнений с хатха-йоги. А так как упражнения отличаются от ЛФК и большей статикой своего выполнения, и более игровым характером, и введением элементарных, доступных детям навыков концентрация и релаксации, дыхательных упражнений, но тем не менее не могут претендовать на звание "хатха-йоги" и в силу своей упрощенности, и в силу слишком огромного понятия, вкладываемого в слово "йога" и недоступного ни физическим возможностям, ни психике детей, мы их назвали системой игрового стретчинга, считая, что присущие стрейтчингу растяжки могут оправдать включение наших упражнений в его систему. Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств; нарушениях мышечного тонуса. Популярные упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные
расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков,

увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Само манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса. Не нужен будет ни мануальный терапевт, ни другие врачи.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми дошкольного возраста, так как дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Программа работы с детьми имеет свою специфику в зависимости от возраста, но везде учитывается объем необходимой физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально- психические напряжения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести

активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основанной на культе движения, внешнего воздействия на тело, спорта как средства выражения своих достижений. Еще со времен древней Греции в этой системе преобладает дух соревнования, профессионализма, самоутверждения перед другими. В свое время религиозный культ тела древних греков сменился опять же религиозным культом уничтожения плоти у христиан. Масса крайностей в отношении культуры тела, развития его способностей осталась и у нас, от полного пренебрежения к своему телу до культуризма, от различных систем бега до увлечения медитативными техниками. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, но дополняет их.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма, как единого целого, даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовывать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать его устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Для того, чтобы добиться хорошего физического здоровья, надо добиться психического равновесия. В Тибете лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, надо нормализовать внутренний гомеостаз человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил,

Близки нам в медицине Тибета и требования к правильному положению тела человека в пространстве, осанке, при которой позвоночник всегда должен быть прямым, т.к. он является антенной, принимающей информацию из космоса. При правильном положении позвоночника восстанавливается нервная система, улучшается настроение, повышается работоспособность, нормализуется работа сердца, легких, исчезают неврозы.

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главные требования к движениям - плавность и ритмичность. В оздоровительных системах Китая (цигун-терапия, У-шу, Шиацу) тоже главное внимание уделяется целостности организма, как сложной саморегулирующейся системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой.

Для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии. Различные зажатости, искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя - непременное условия этих систем.

Система упражнений в китайских оздоровительных методиках основана на наблюдение за повадками змей, птиц, зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Главный упор в упражнениях делается на гибкость позвоночника, т.к. энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию, нужно при помощи других упражнений, контроля сознания, мысли распределить ее по всему телу. Главные заповеди У-шу - спокойствие сознания, раскрепощенность тела, контроль энергии и ее упорядочение, развитие духовных способностей.

Система Шиацу считает, что организм человека обладает способностью к самовосстановлению, т.е. организм сам старается справиться с различными нарушениями в своей работе, нужно только поверить в его естественные силы, помочь мобилизовать защитные функции. А это во многом связано с работой и мышц, т.к. если мышцы сокращаются неправильно, нет должного расслабления их, возникают нарушения в костно-суставном аппарате, расстройства в кровеносных, лимфатических сосудах, нервах. Чтобы предотвратить неправильное сокращение и перегрузку мышц, рекомендуются растяжки, улучшающие кровоснабжение и питание тканей органов, энергетический тонус человека.

Йгротерапия известна практически всем, имеет массу поклонников и много популяризирующей ее литературы.

1. Чередование статических напряжений и расслаблений определенных участков тела.

2. Концентрация внимания на том участке тела, на который воздействует упражнение.
3. Включение упражнений на дыхание.

Освоение любого вида хореографии связано с определённой тренировкой тела. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность.

Упражнения на развитие равновесия более, чем другие связаны с эмоциональным состоянием, чувством страха, тревоги, боязни. Поэтому тренировка в этих упражнениях не только освобождает детей от излишней мышечной «закрепощенности», делая их движения свободными, но и воспитывает уверенность, способность подавлять страх высоты, увеличивает порог раздражения вестибулярного аппарата.

Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений.

Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, подражание голосу), метод театрализации, где педагог – режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными.

Использование ритмики на занятиях обусловлено необходимостью осуществления координации недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Это связано с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы движения, ее положительным влиянием на психологическое самочувствие, совершенствованием координации движений, формированием красивой походки. Повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность внимательность к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями.

Здесь следует обратить внимание на индивидуальный подход: детям более спокойным – ритмическая музыка, а детям с повышенной возбудимостью – упражнения с успокаивающей лирической мелодией. Детей вялых, апатичных надо учить двигаться с полной амплитудой, предельным напряжением мышц, четко, быстро.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить воспитанников создавать музыкально-двигательный образ. Для умственно отсталых детей необходимо возбудить в них желание двигаться, когда звучит музыка. Для этого в начале целесообразно предложить им задания подражательного характера под мелодию, характерную для данного образа. Педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения (зайчик – подпрыгивание, лошадка – прямой галоп, кошечка – мягкий шаг).

Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить – «будете двигаться», а не «бегать», «прыгать», «шагать»). Если дети неверно реагируют на данную мелодию, педагогу следует постепенно подводить их к правильному решению. Такой подход способствует преодолению скованности, стеснения, придает уверенность в своих силах.

При импровизации педагогу очень важно следить за мимикой детей. Надо, чтобы дети умели не только движением, но и выражением лица передавать настроение и характер изображаемого ими образа.

Игровой танец требует и волевого проявления, т.к. ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом.

Рекомендуется разучивать не более 3-4 танцев в течение учебного года. При всех движениях необходимо приучать ребенка следить за правильностью занятой позы, воспитывать хорошую осанку.

Формирование движений ребенка должно производиться в строго определенной последовательности. Начинаем с головы, затем занимаемся руками, потом туловищем и ногами.

Следующий этап – совместные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом, тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой, коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Формировать движения ребенка с его верхних отделов к нижним, от туловища по направлению к конечностям.

Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Музыкальное сопровождение используется для стимуляции двигательной и эмоциональной активности детей.

Упражнения методики стретчинга возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Но их отличие от ЛФК в том, что большая статика выполнения, более игровой характер, введение элементарных, доступных детям навыков концентрации и релаксации, дыхательные упражнения.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но и в том числе на свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психологические напряжения.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основной на культуре движения, внешнего воздействия на тело, спорта, как средства выражения своих достижений. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, а дополняет их.

Главные требования к движениям – плавность и ритмичность.

Упражнения стретчинга позволяют без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Упражнения на развитие равновесия более, чем другие связаны с эмоциональным состоянием, чувством страха, тревоги, боязни. Поэтому тренировка в этих упражнениях не только освобождает детей от излишней мышечной «закрепощенности», делая их движения свободными, но и воспитывает уверенность, способность подавлять страх высоты, увеличивает порог раздражения вестибулярного аппарата.

Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений.

Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, подражание голосу), метод театрализации, где педагог – режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными.

Использование ритмики на занятиях обусловлено необходимостью осуществления координации недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Это

связано с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы движения, ее положительным влиянием на психологическое самочувствие, совершенствованием координации движений, формированием красивой походки. Повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность внимательность к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями.

Комплекс мероприятий по игровому стрейтчингу предусматривает:

- преодоление нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- развитие памяти последовательных движений и цельных двигательных комплексов, внимания к своим движениям и действия других;
- развитие умений выполнять движения по словесной инструкции.

В игровой стрейтчинг можно включать танцевальные игровые композиции, которые обогащают детей яркими образными движениями.

Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Очень важно обратить внимание на:

1. Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами народных танцев, диско, ретро, поп и т.д.
2. Введение в занятия игровых и гротесковых движений.
3. Высокая динамичность и разнообразие.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма.
5. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения.
6. Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству.
7. Коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Здесь следует обратить внимание на индивидуальный подход: детям более спокойным – ритмическая музыка, а детям с повышенной возбудимостью – упражнения с успокаивающей лирической мелодией. Детей вялых, апатичных надо учить двигаться с полной амплитудой, предельным напряжением мышц, четко, быстро.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить воспитанников создавать музыкально-двигательный образ. Для

умственно отсталых детей необходимо возбудить в них желание двигаться, когда звучит музыка. Для этого вначале целесообразно предложить им задания подражательного характера под мелодию, характерную для данного образа. Педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения (зайчик – подпрыгивание, лошадка – прямой галоп, кошечка – мягкий шаг).

Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить – «будете двигаться», а не «бегать», «прыгать», «шагать»). Если дети неверно реагируют на данную мелодию, педагогу следует постепенно подводить их к правильному решению. Такой подход способствует преодолению скованности, стеснения, придает уверенность в своих силах.

При импровизации педагогу очень важно следить за мимикой детей. Надо, чтобы дети умели не только движением, но и выражением лица передавать настроение и характер изображаемого ими образа.

Игровой танец требует и волевого проявления, т.к. ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом.

Рекомендуется разучивать не более 3-4 танцев в течение учебного года. При всех движениях необходимо приучать ребенка следить за правильностью занятой позы, воспитывать хорошую осанку.

Формирование движений ребенка должно производиться в строго определенной последовательности. Начинаем с головы, затем занимаемся руками, потом туловищем и ногами.

Следующий этап – совместные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом, тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой, коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Формировать движения ребенка с его верхних отделов к нижним, от туловища по направлению к конечностям.

Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Музыкальное сопровождение используется для стимуляции двигательной и эмоциональной активности детей.

Организация проведения занятий

Занятия состоят из 3–х частей.

Цели: вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

В 1 (вводной части) задача – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. Сюда входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во 2 (основной части) дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. Здесь используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества ребенка. Начинается основная часть упражнениями на растяжку позвоночника. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными или горизонтальными.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спина прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Когда дети сели, педагог начинает сюжетно-ролевую игру.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания.

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Упражнения должны чередоваться, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Педагог может вести счет в начале выполнения упражнения, но одновременно с музыкой, а заканчивать упражнения дети должны самостоятельно, ориентируясь только на темп и ритм музыки. Смена движений должна происходить одновременно со сменой музыки и соответствовать ее музыкально-ритмическому образу.

Время выполнения всех упражнений 9-10 минут. 1 минуту между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

В 3 (заключительной части) занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем и организованно (не обязательно в строгом построении) уходят из зала.

Время проведения одного занятия для детей дошкольного возраста 30 минут, для детей младшего школьного возраста – 45 минут.

Вводная часть: младшие группы – 2-4 минуты
Средние группы – 3-5 минут
Старшие группы – 4-6 минут
Младшие школьники – 5-10 минут

Основная часть: младшие группы -15 минут
Средние группы – 20 минут
Младшие школьники – 20-25 минут.

Заключительная часть: младшие группы – 5-10 минут
Средние группы – 4-6 минут
Старшие и подготовительные группы – 4-6 минут
Младшие школьники – 5-10 минут.

Длительность каждой части занятия для умственно отсталых детей определяется педагогом совместно с врачом с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей.

Упражнениями можно заниматься индивидуально или в группе. Обязательно учитывать возрастные особенности детей.

В своей группе я провожу занятия в чистом, проветренном помещении, где дети занимаются на ковриках.

Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

Скорректировать, усилить мышечные ощущения, удержать внимание ребенка на их осознании помогают своевременные комментарии по ходу занятия, определяющие названия ощущений, их локализацию, ассоциативный образ.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Растягивание должно быть не резким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойство и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом. Работа с одними мышцами влияет на тонус других (биосвязь с мозгом).

Основные принципы занятий:

1.Наглядность, показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность. Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений.
5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнения.

Требования к стретчингу:

1. При положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, положениях – не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления.
2. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

3. Прекратить упражнения сразу при проявлении острых болевых ощущениях.
4. Убедиться в безопасности занятия.
5. Не выполнять упражнения подряд на сходные группы мышц.

Эффективность занятия определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Те дети, которые занимались в течение 4-х лет по методике «Игровой стрейтчинг» хорошо овладевают учебными навыками, когда переходят в 1-й класс. Движения их стали более скоординированными, целенаправленными. Они стали более улыбчивыми, доброжелательными к окружающим. В достаточной степени развита мелкая моторика. К концу года стало меньше обращений к психиатру. Дети стали меньше болеть соматическими заболеваниями. Они научились концентрироваться на реальных ощущениях, восприятиях. У некоторых детей снизилось эмоционально-психологическое напряжение.

Приложение 2

Консультация для родителей

«Игровой стрейтчинг - фитнес-сказка для детей»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Шувалова Т.Н.
1 квалификационная категория

Братск

Фитнес-сказка – это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевых игр – это надолго увлекает детей даже самого младшего возраста. Занятие состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию. Каждый урок стретчинга – это новая сказка, которая дарит малышам радость общения и хорошее настроение. Самые распространенные физические упражнения быстро надоедают малышам.

Поэтому необходимо заручиться поддержкой веселых детских музыкальных композиций. Большую часть упражнений нужно выполнять лежа на спине, сидя и стоя на коленях, лежа на животе. Упражнения делаются плавно и в медленном темпе.

Фитнес-сказка - это не только хорошо продуманная детская физкультура, которая проходит в танцевально-игровой форме, но общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, ловкость, формируются жизненно важные навыки и умения. Физическая активность очень важна для детей.

Цель: Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка.

Задачи: 1. Оздоровительная:

а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;

б) профилактика плоскостопия;

в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей

2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия)

3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, пластике жеста

4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей

5.Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности

6.Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Организация проведения занятий игрового стретчинга (по А. И. Назаровой):

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет: в младшей группе – от 15-25 минут; в средней группе – от 20-30 минут; в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут. Если ребенку 4 года, то будет достаточно 5 повторений. В 6 лет можно довести до 10 повторов.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение

1. Вводная часть

- Упражнения игровой ритмики
- Танцевальные упражнения
- Упражнения на внимание и координацию движений

2. Основная часть.

На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
- Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- По заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

3. Заключительная часть – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности

- Игровые танцы под знакомую детям музыку;
- Танцевальные игры
- Подведение итогов занятия

Основные принципы занятий игрового стрейтчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

- Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий

- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка

- Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях

Эффективность занятий игрового стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом, а уровень физической подготовленности определяется тестами-заданиями руководителем физического воспитания.

1. “Ходьба”.

Лежа на спине, ребенок выполняет движения стопами, поочередно вытягивая подъемы. Руки за головой. Упражнение выполняется в среднем темпе 12-16 раз.

2. “Бег”.

Ребенок лежит на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пяточкой доставая ягодицы.

3. “Змея”.

Исходное положение - лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. На счет “раз” ребенок вытягивает руки, прогибаясь в спине. При этом ноги вытянуты и плотно прижаты друг к другу. На счет “два” - возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения можно добавить имитацию шипения змеи. Этот прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

4. “Рыбка”.

Начальное положение: лежим на животе, руки сгибаем под грудью. Ребенок выгибает спину, выпрямляя при этом руки, поднимает голову и грудь, стараясь носочками достать затылок.

5. “Лягушка”.

В положении стоя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях, имитируя лапки лягушки. Ребенок приседает, разводя колени в стороны.

6. “Летучая мышь”.

При наклоне вперед спина должна быть прямая. Положение рук можно чередовать. Один раз достаем до пальчиков ног, другой раз держим за спиной полочкой.

7. “Марш”. Ребенок марширует, стоя на одном месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.

«Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая **(упражнение «Ходьба»)**.

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил

пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают **(упражнение «Бабочки»).**

Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: Ты куда идешь, цыпленок? **(упражнение «Змея»)**

Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку. Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. Не трогай моего брата – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! **(упражнение «Птица»)**

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка **(упражнение «Лягушка»)**

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

Литература:

1. Константинова А. И. Игровой стрейтчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993 – 76 с.
2. Соловей С.Д. Оздоровление детей в организованных коллективах: практическое руководство / С.Д. Соловей - СПб: Ривьера, 1995. – 120с.
3. Фитнес для малышей [Электронный ресурс] URL: http://www.bienhealth.com/articles/fitnes-dlya-malyshey/

Приложение 3

ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ИГРОВОЙ СТРЕЙТЧИНГ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Шувалова Т.Н.
1 квалификационная категория

Братск

Вводная часть - теоретическая

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик, которую я использую - игровой стрейтчинг. Автором методики является Е. В. Сулим.

Для чего же нужен игровой стрейтчинг и на что он направлен?

Игровой стрейтчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стрейтчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стрейтчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

В ходе проведения занятия решаю следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стрейтчинга

- увеличивается подвижность суставов

- мышцы становятся более эластичными и гибкими

- повышается общая двигательная активность

- упражнения направлены на формирование правильной осанки

- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стрейтчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. 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. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит в первой вводной части занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стрейтчингу. На занятии я использовала 6 упражнений игрового стрейтчинга. Упражнения подобраны на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Например, упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

Обучение детей основным видам движениям не должно остаться без внимания. Я использовала круговую тренировку, так как она является наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте. ОВД я подобрала так, чтобы работали все группы мышц.

На гимнастической лестнице укрепляются мышцы брюшного пресса.

На гимнастической скамейке с мячом укрепляются мышцы рук, ног.

Прыжки через скамейку развивают прыгучесть.

Дети с высоким уровнем физического развития выполняли с усложнением: большее количество раз на гимнастической скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку боком; ходьба в приседе по скамейке с набивным мячом на вытянутых руках

Подвижная игра «Хвостики» - также составляющая основной части занятия. В игре дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений.

В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стрейтчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Практическая часть:

Конспект физкультурного занятия

«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

Задачи:

-развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;

-закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке;

- воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность;

-продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей;

-формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 2 шт, гимнастическая лестница; набивной мяч /вес 1кг/; гимнастические коврики, косички – по количеству детей; медальки из самоклеящейся бумаги – золото, серебро, бронза.

Музыкальный материал: А.И. Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода».

Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

Используемая литература: Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейтчинг».

Ход занятия:

Инструктор: Ребята, закончились Олимпийские игры. Россия заняла 1 место. Как вы думаете, какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы выиграть в соревнованиях? /ответы детей/

Инструктор: Вы хотите быть сильными, быстрыми, выносливыми? Что для этого нужно? /тренироваться/Сейчас мы пойдём на стадион и проведём там тренировку. Отправляемся?

/муз сопровождение «Спортивный тренаж»/

I. Вводная часть

Инструктор: Группа, равняйсь! Смирно! За направляющим шагом марш!

Ходьба в колонну по 1.

Чтобы не терять времени начинаем разминку! Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

-Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

А сейчас укрепляем мышцы ног.

-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс - спина прямая.

Давайте путь мы сократим, до стадиона побежим!

-Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.

-Упражнение на дыхание «Шалтай-болтай»

Мы прибежали на стадион. Продолжим разминку.

Дети по ходу движения берут коврики.

Инструктор: Группа, внимание! В 3 колонны через середину зала марш!

Дети кладут коврики.

Инструктор: Продолжаем разминку с элементами игрового стретчинга.

II. Основная часть

Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсяд, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприсяде;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

6. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

7. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

Инструктор: Молодцы, ребята! Мы провели разминку, переходим к тренировке.

Проводим круговую тренировку по станциям.

Основные виды движений

1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. /усложнение: мяч держать на вытянутых руках/. Дети выполняют задание самостоятельно.

2 станция – на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов.

6 раз /усложнение – 10 раз/.

3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке /усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке/.

Инструктор: Тренировку провели, можно и поиграть.

Подвижная игра «Хвостики».

Инструктор: Ребята, вспомните основные правила игры /хвостики руками не держать, уворачиваться, не наталкиваться друг на друга./

Дети при помощи считалки выбирают водящего.

Между играми упражнение на дыхание: Носом вдох, а выдох ртом,

Снова носиком вдохнём,

Выдохнем опять мы ртом.

III. Заключительная часть

Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба» выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».

Инструктор: Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежную бабу. Огромную красивую, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. /Далее дети изображают, как тает снежная баба/. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.

Построение в 1 шеренгу.

Инструктор: Ребята, мы с вами провели силовую тренировку. Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?

Было ли вам легко? Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

Инструктор: Молодцы! Вы все хорошо тренировались, укрепили мышцы, поиграли. Были быстрыми, ловкими. Я для вас приготовила медали. Подумайте, какой медали вы сегодня достойны. Каждый из вас оценит свою работу на тренировке и возьмет ту медаль, какой он достоин.

Дети берут медали, приклеивают на футболку.

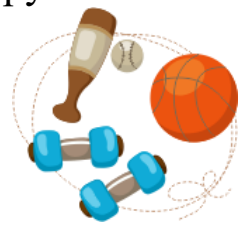
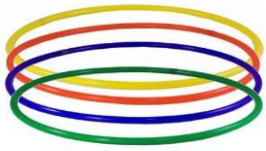
Инструктор: В 1 шеренгу становись! Тренировка окончена! Идём в детский сад!

Литература:

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
2. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
3. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий// «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.
4. Фотографии из архива инструктора по физической культуре Е.В. Андреевой (приложение №1).

Приложение 4

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ИГРОВОМУ СТРЕЙТЧИНГУ Составила инструктор по Ф.К. Шувалова Т.Н МБДОУ «ДСКВ № 120»	**Упражнение «Волшебные палочки»** И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.
Упражнение «Коробочка с карандашами» И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.	**Упражнение «Замок»** Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.
Упражнение «Кольцо» И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.	**Упражнение «Верблюд»** Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение «Уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс. 	**Упражнение «Медуза» -** сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».
Упражнение «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».	Упражнение «Морской конек» - сед на пятках, руки за голову.
Упражнение «Морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;	**Упражнение «Морской лев»** - упор сидя между пятками, колени врозь;
Упражнение «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; 	Упражнение «Морской червяк» - упор стоя согнувшись;

Упражнение «Носорог». И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.	**Упражнение «Летучая мышь».** И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.
Упражнение «Лягушка» И.п.: лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.	**Упражнение «Божья коровка».** И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
Упражнение «Медведь» И.п.: 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. **1**. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. **2**. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой	**Упражнение «Зайчик»** И.п.**:** встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. **1.** Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. **2**. Вернуться в и.п.

Упражнение «Волк» И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1.Поднятьрукивверх,потянуться. 2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.	**Упражнение «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.
Упражнение «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 «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 «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 «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 «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.
Упражнение «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.	**Упражнение «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.
Упражнение «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая	**Упражнение «Солнышко».** И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока

(правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.	левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п.
Упражнение «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 «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 «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 «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 «Деревце». И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.	

Приложение 5

Материалы на электронном носителе

1.Консультации

2. Картотеки

- на развитие памяти и внимания

-упражнения для занятий по игровому стрейтчингу

-подвижные игры для детей старшего возраста

-упражнения по игровому стрейтчингу с загадкам-упражнения на восстановление дыхания

-упражнения на релаксацию

-подвижные игры для детей 5-6 лет

3. Музыкальная подборка к занятиям

4. Игровые разминки под музыку

5. Подборка картинок по упражнениям к занятиям

6. Подборка схем по упражнениям к занятиям

7. Вариант планирования содержания занятий

Месяц	**№ п/п**	**Название упражнения**	**Выполнение**	**Примечание**
Октябрь		Вводная суставная гимнастика	Разминка – ходьба и лёгкий бег по кругу. 1.Медленное вращение головой. 2.Вращение плечами. 3.Вращение кистями рук. 4.Вращение тазом вправо – влево. 5.Вращение коленными суставами.	Проводится для постепенного перехода к растяжению мышц.
Ноябрь	1 2	«Деревце» «Кошечка»	И.п. – пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. На раз – поднять прямые руки над головой (вдох). На 2 – опустить руки, расслабиться (выдох). И.п. – стоя в упоре на ладонях	Выполняется 1-2 раза в неделю.

	3	Звёздочка»	и коленях. На раз – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперёд (вдох) зафиксировать положение. На 2 - округлить спину, голову опустить вниз (выдох). И.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. На раз – вытянуть руки в стороны ладонями вниз (вдох), На 2 – руки опустить вниз, расслабиться (выдох).	
Декабрь	4 5 6	«Дуб» «Солнышко» «Волна»	И.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. На раз – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (зафиксировать стойку); На 2 – руки опустить, расслабиться (выдох). И.п. – ноги на ширине плеч. Левая (правая) стопа развёрнута наружу, руки в стороны. На раз (на выдохе) наклониться в левую (правую) сторону, пока левая(правая) рука не коснётся пола, правая (левая) рука вытянута вверх. Зафиксировать. На 2 – и.п. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На раз – (на выдохе) согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. На 2 – и.п.	Выполняется 1 – 2 раза в неделю.

Январь	7 8 9	«Лебедь» «Слоник» «Рыбка»	И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На раз – (на выдохе) поднять правую (левую) ногу, вторая нога лежит на полу. На 2 – и.п. И.п. – ноги на ширине плеч, ладони согнутых в локтях рук, лежат на бёдрах, позвоночник вытянут вверх. На раз – (на выдохе) потянуться вперёд вверх, наклон вперёд до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола. На 2 – и.п. И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. На раз – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц – на вдохе. На 2 – (на выдохе) оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен.	Выполнять 2- 3 раза в неделю.
Февраль	10 11 12	«Веточка» «Змея» Гора»	И.п. – узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в замок, ладонями наружу (вдох). На раз – (на выдохе) поднять руки над головой (фиксация). На 2 – и.п. И.п. – лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд. На раз – (на выдохе) подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. На 2 – и.п. И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На раз – согнуть ноги в коленях. На 2 – и.п.	Выполнять 1 -2 раза в неделю.

Март	13 14 15	«Ель большая» «Цапля» «Утёнок»	И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На раз – развести носки врозь (вдох). Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны – выдох. На 2 – и.п. И.п. – сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. На раз – согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. На 2 - развести руки в стороны, на уровне плеч, потянуться ими в стороны. На 3 – и.п. И.п. – сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Руки сцепить в замок и вытянуть вперёд вниз, опустить голову. На раз – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем вытянуться вверх, развернув ладони. На 2 –и.п.	Выполнять 2 – 3 раза в неделю.
Апрель	16 17 18	«Бабочка» «Велосипед» «Птица»	И.п. – о.с. На раз – медленно поднять руки через стороны вверх. Задержаться нужное время. На 2 – и.п. И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. На раз – поднять ноги, попеременно то сгибать и х, то выпрямлять, не опуская на пол. И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, руки соединить на спине полочкой, спина прямая. На раз – взмах руками, наклон к правой ноге .На два – и.п.	Выполнять 1 – 2 раза в неделю.