

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга
Отдел образования Администрации Кировского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад компенсирующего вида № 266
620072 г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13 а
тел.: 8 (343) 347-27-10, 8 (343) 347-26-20, 8 (343) 348-41-15
e-mail: mdou266@yandex.ru, официальный сайт: <http://mbdou266.ucoz.ru>

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2015 года

Утверждена
Заведующим МБДОУ № 266
Г.И. Барышева
Приказ № 048-9/09
от «01» сентября 2015 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Игровой стретчинг»

для детей с тяжелым нарушением речи и задержкой психического
развития дошкольного возраста 4-7 лет
срок реализации 3 года

Авторы-составители:
Смирнова Мария Николаевна,
заместитель руководителя
Полуэктова Надежда Евгеньевна,
инструктор по физической
культуре

г. Екатеринбург, 2015

Содержание

I Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	7
1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики. Отличительные особенности программы	10
1.2 Планируемые результаты освоения программы	16
II Содержательный раздел	18
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	18
2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие»	18
2.1.2 Описание методики и структуры занятия	21
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	29
III Организационный раздел	32
3.1 Описание материально-технического обеспечения реализации программы	32
3.2 Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	33
3.3 Режим занятия	34
3.4 Особенности организации предметно-развивающей среды	46
Приложение	49

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить - её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают - спазмы мышц. 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, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Сафи-ансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях 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 сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Игровой стретчинг» направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитию скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Занятия посещают дети с диагнозом тяжелым нарушением речи и задержкой психического развития. Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Игровой стретчинг для дошкольников обеспечивает как физическое, так и интеллектуальное развитие детей. Поэтому игровой стретчинг – это отличное занятие для самых разных детей.

Детский игровой стретчинг полезно действует на организм ребенка, насыщая кровь и мышцы кислородом для улучшения интеллектуальной и познавательной деятельности. Упражнения игрового стретчинга для дошкольников поднимают настроение и поддерживают жизненный тонус детского организма, а также оказывают расслабляющее действие на мышцы и нервную систему.

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня 2014 г.).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв.

распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726 - п).

- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ/ Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Устав МБДОУ утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 1184/36-ро от 13.12.2011г.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Программа разработана для реализации цели дошкольного образования: содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, создание благоприятных условий для развития опорно-двигательного аппарата, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры.

Программа:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника;
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Для достижений цели Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей

отсутствие давления предметного обучения.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Образовательная:

1.1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

1.2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

2. Воспитательная:

2.1. Воспитание морально-волевых качеств.

2.2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

3. Развивающая:

3.1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

3.2. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

3.3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

3.4. Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.

3.5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

4. Коррекционная:

4.1. Развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания, моторные функции, развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Развитие памяти, внимания, ритмичности.

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципы к формированию Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования).

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Принцип коррекционной направленности предполагает решение задач коррекции нарушенных функций и систем организма, личности в целом.

Принцип индивидуализации и дифференциации образовательного и коррекционно-развивающего процессов предполагает учет индивидуального темпа усвоения материала; дифференциации содержания образования в зависимости от потенциальных возможностей детей; разработки и реализации индивидуальных программ коррекционно-развивающей работы с детьми-инвалидами.

Принципы формирования Программы определяют психологические и педагогические условия реализации Программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности,

участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Основные принципы организации занятий стретчингом:

Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы

характеристики. Отличительные особенности программы

МБДОУ располагается в центральной части микрорайона ЖБИ. В районе МБДОУ находятся: лесопарк «Каменные палатки», озеро «Шарташ», культурно-оздоровительный спортивный комплекс КОСК «Россия», Физкультурно-оздоровительный комплекс Кировского района, Центр культуры «Молодёжный» (ДК МЖК), «Поликлиника №2, Детская городская больница №10», 14 дошкольных образовательных организаций, 5 общеобразовательные школы, 2 гимназии. В образовательном процессе максимально используются возможности социального окружения организаций.

Учреждение работает по режиму пятидневной рабочей недели с десятичасовым пребыванием воспитанников с 07.30 до 18.00 и календарным

временем посещения – круглогодично. Суббота, воскресенье и праздничные дни – нерабочие (выходные). В МБДОУ функционирует 12 возрастных групп компенсирующей направленности. Из них:

- групп для детей с тяжелым нарушением речи – 5;
- групп для детей с задержкой психического развития – 5;
- групп для детей с умственной отсталостью – 2.

Образовательный процесс в детском саду осуществляется на русском языке.

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка. Стретчинг - улучшение гибкости. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу проводится в детьми в виде игры.

Характеристика контингента воспитанников МБДОУ

Значимые для разработки и реализации программы являются индивидуальные траектории развития детей.

Социально-педагогическая характеристика дошкольного микросоциума по состоянию на 2015 год:

Количество дошкольников: 137 человек.

Мальчиков: 89 человек.

Девочек: 48 человек.

Состояние здоровья воспитанников (чел)

Группа здоровья

I	II	III	IV
-	119	15	3

Возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей

Дети с тяжелыми нарушениями речи - это дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранным интеллекте. Нарушения речи многообразны, они охватывают как фонетико-фонематическую, так и лексико-грамматическую системы языка, проявляются в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи. Выделяют три уровня, характеризующих речевой статус детей: от отсутствия общеупотребительной речи до развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетического недоразвития.

Общая функциональная незрелость и психосоциальная дисгармония проявляются у воспитанников МБДОУ в виде следующих признаков:

1. Нарушения внимания (снижение избирательности внимания, трудности его удерживания, частая отвлекаемость и т.д.), осложняющие развитие и формирование способности ребенка к произвольным действиям.
2. Импульсивность (неравномерность динамической организации движения), осложняющая развитие социальных навыков и умений (способность выслушать другого, вступить в контакт, договориться и т.д.) и процесс социализации в целом.
3. Двигательная расторможенность (бесцельная моторная активность, не соответствующая требованиям конкретной обстановки), осложняющая эмоциональный фон организации деятельности и формирование умений подчинять свои действия поставленной задаче.
4. Недостаточная сформированность мелкой моторики и праксиса, осложняющая формирование графических навыков, а впоследствии (в младшем школьном возрасте) - овладение письмом.

5. Недостаточно сформированная координация движений (зрительно-пространственная координация; слухо- и речемоторные координации; удерживание равновесия; сохранение ритма и т.д.), осложняющая развитие предметного и символического зрительно-пространственного представления; прочность запечатления дифференцированных групп слухоречевых следов; фонематического слуха; прочность запечатления слов, когда слово выступает не предметом запоминания, а предметом деятельности и т.д.

6. Несформированность организующей, регулирующей и контролирующей функций речи (трудности ориентировки и выполнения существенных признаков при анализе содержания серии картинок или текста), осложняющие развитие вербально-логического мышления как главнейшего механизма эффективной учебно-познавательной деятельности.

Почти 100% детей - воспитанников МБДОУ - характеризуется слабой концентрацией внимания, неусидчивостью, импульсивностью, отвлекаемостью, неумением сосредотачиваться и доводить до конца какие-либо задания даже при игре. У воспитанников наблюдаются различные формы неврозов и невротических состояний, характеризующихся следующими проявлениями:

- повышенной возбудимостью (нервностью);
- капризностью;
- неустойчивым, легко меняющимся настроением; заостренной эмоциональной чувствительностью и впечатлительностью;
- ранимостью, склонностью легко расстраиваться, много волноваться;
- плаксивостью;
- неспособностью защищать себя;
- неуверенностью в себе.

Поэтому даже самые обычные виды деятельности вызывают у детей перенапряжение ряда психических систем, что приводит к адаптационным

срывам организма и обострению имеющихся заболеваний.

Комплектование МБДОУ обуславливает приоритет использования в образовательном процессе коррекционных и здоровьесберегающих педагогических технологий.

Особенности детей с задержкой психического развития

Соматически ослабленные дети, отстающие не только в психическом, но и в физическом развитии. В анамнезе отмечается задержка в формировании статических и локомоторных функций, выявляется несформированность всех компонентов двигательного статуса (физического развития, техники движений, двигательных качеств) по отношению к возрастным возможностям.

Обнаруживается снижение ориентировочно-познавательной деятельности, внимание ребенка трудно привлечь и удержать. Затруднена сенсорно-перцептивная деятельность. Дети не умеют обследовать предметы, затрудняются в ориентировке в их свойствах. Однако, в отличие от умственно отсталых дошкольников, вступают в деловое сотрудничество со взрослыми и с их помощью справляются с решением наглядно-практических задач.

Практически не владеют речью - пользуются или несколькими лепетными словами, или звукокомплексами. У некоторых сформирована простая фраза, но диапазон возможностей ребенка к активному использованию речи значительно сужен. Дети имеют ограниченный словарный запас. В речи редко встречаются прилагательные, наречия, сужено употребление глаголов. Затруднены словообразовательные процессы; позже, чем в норме, наступает период детского словотворчества и продолжается до 7-8 лет. Незрелость внутритечевых механизмов приводит не только к проблемам, касающимся формирования связной речи. Дети не могут пересказать небольшой текст, составить рассказ по серии сюжетных картинок, описать наглядную ситуацию, им недоступно творческое рассказывание.

Преимущественно манипулируют предметами, но знают и некоторые предметные действия: адекватно используют дидактические игрушки, хотя

способы выполнения соотносящихся действий несовершены; детям требуется гораздо большее количество попыток для решения наглядной задачи. В отличие от умственно отсталых дошкольников, принимают и используют помочь взрослого.

Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обусловливают несформированность навыков самообслуживания: многие дети испытывают затруднения при использовании ложки, в процессе одевания.

Со стороны слухового восприятия нет грубых расстройств. Дети могут испытывать некоторые затруднения при ориентации в неречевых звучаниях, главным образом страдают фонематические процессы.

Замедлен процесс формирования межанализаторных связей, которые лежат в основе сложных видов деятельности. Отмечаются недостатки зрительно-моторной, слухо-зрительно-моторной координации. В дальнейшем это препятствует овладению чтением и письмом.

Недостаточность межсенсорного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок.

Память также отличается качественным своеобразием, при этом выраженность дефекта зависит от генеза задержки психического развития. В первую очередь у детей ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерна неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. При правильном подходе к обучению дети способны к усвоению некоторых мнемотехнических приемов, овладению логическими способами запоминания.

Значительным своеобразием отличается развитие мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании образов и представлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и

выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами.

Отмечается репродуктивный характер деятельности, снижении способности к творческому созданию новых образов. Замедлен процесс формирования мыслительных операций.

Ролевое поведение отличается импульсивностью. Не сформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, коллективная игра не складывается.

Незрелость эмоционально-волевой сферы обуславливает своеобразие формирования поведения и личностных особенностей. Страдает сфера коммуникации. По уровню коммуникативной деятельности дети находятся на более низкой ступени развития, чем сверстники.

Отмечаются проблемы в формировании нравственно-этической сферы: страдает сфера социальных эмоций; дети не готовы к эмоционально-теплым отношениям со сверстниками, слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Систематические занятия игровым стретчингом:

- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
- Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.

- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
- Ребенок способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми;
- Ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- Ребенок проявляет готовность заботиться о своем здоровье, готов соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.
- Информационные стенды.
- Совместные занятия.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течение всего учебного года.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в МБДОУ (сентябрь и май);
- проведения этапного (квартального) ППк;
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

II Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели задачи

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. **«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. **«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. **«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в

процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

2.1.2 Описание методики и структуры занятия

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 5 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки. .

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых 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 и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Структура занятия игрового стретчинга

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый

сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра — также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интенсивности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам Деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической

нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

Структура

Дети организованно под музыку заходят в зал.

В первой (вводной) части (2-3 минуты) ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей(основной) части занятия.

В содержание вводной части входят:

- различные виды ходьбы;
- простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук;
- ходьба на носках, руки за головой;
- ходьба на пятках, руки за спиной («полочкой»), ладонью на противоположный локоть;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.
- ходьба высокими коленями (носки оттянуты), руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.
- ходьба на прямых ногах, руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).
- упражнения игровой ритмики.
- танцевальные упражнения.
- аэробика.
- упражнения на внимание.

- координацию движений.

По второй (основной) части (14-15 минут) используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках — поза “Зернышко”. Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии дети знакомились с новыми движениями, закреплялись уже известные. На втором занятии — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру.

Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами продумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц.

Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 1-2 упражнения для мышц живота путем прогиба назад
- 1-2 упражнения для мышц спины путем наклона вперед
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов

- 1-2 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног
- 1-2 упражнения для развития стоп.
- 1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Время выполнения всех упражнений 9-10 минут. Между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически.

В третьей (заключительной) части (3-4 минуты) занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

Проводятся:

- игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой.
- подвижные игры, позволяющие развивать физические качества детей.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем и организованно уходят из зала.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации

развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства

-оценку индивидуального развития детей;

5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Детское игровое экспериментирование

Создание интеллектуально-игровой среды

-Проектирование

-Игровое моделирование

Переход к новым активным методам обучения (ориентироваться скорее на процесс получения знаний детьми, чем на знания как таковые)

-Формирование поискового стиля мышления

-Формирование интереса к познанию и исследованию

-Развитие у детей доказательного типа рассуждений.

2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Работа с родителями: осуществление преемственности МБДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и

приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток, информация в блоге учреждения, переписка по электронной почте.

Образование родителей: школы для родителей (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

Совместная деятельность: семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской проектной деятельности.

Одним из ключевых моментов в формировании ответственного родительства является участие родителей в процессе воспитания и образования детей через сотрудничество с детским садом. При этом формы сотрудничества могут быть различными.

Родители могут выступать:

- в роли ассистентов и помощников при проведении какого – либо вида деятельности с детьми;
- в роли эксперта, консультанта или организатора.

Когда дети оказываются в таком едином воспитательном пространстве, они ощущают себя комфортно, спокойно и уверенно, чувствуют свою защищенность в мире, который их окружает.

Гарантом эффективности работы с родителями являются:

- установка на работу с родителями как на работу с единомышленниками;
- искренне доброжелательное отношение педагога к ребёнку и родителям;
- заинтересованность педагога в решении проблемы ребёнка;
- системный характер работы.

Участвуя в деятельности по реализации задач рабочей программы родители:

- ощущают личную причастность к организации образовательной деятельности с детьми;
- видят, как их ребенок общается с другими;
- начинают больше понимать в детском развитии;
- получают представление о работе инструктора по физической культуре и начинают испытывать большее уважение к ним;
- обучаются видам деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома;
- знакомятся с друзьями своих детей, о которых они рассказывали;
- устанавливают длительные дружеские связи с другими родителями;
- получают возможность помогать ребенку дома в освоении программы.

III Организационный раздел

3.1 Описание материально-технического обеспечения реализации программы

Материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса

Целевая среда	Оборудование	Количество
Уголок здоровья	<p>Ростомер</p> <p>Спортивное оборудование: мячи разного материала, скакалки, обруч, кольцебросы</p> <p>Мячи большие надувные – 1 шт.</p> <p>Мячи средние – 2 шт.</p> <p>Мячи малые – 10 шт.</p> <p>Массажные мячики разных цветов и размеров – 15шт.</p> <p>Обручи – 3шт.</p> <p>Гимнастические палки – 10 шт.</p> <p>Кубики – 1 набор по 20 шт.</p> <p>Тонкий канат – 1 шт.</p> <p>Флажки разных цветов – 1 набор по 20 шт.</p> <p>Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков и дротиков на липучках – 1 шт.</p> <p>Кольцеброс – 1 шт.</p> <p>Сюжетные игрушки (участники образовательных ситуаций) куклы, медвед\ди, белочки, зайчики.- по количеству участников образовательной ситуации.</p> <p>Пособия для развития дыхания</p> <ul style="list-style-type: none">· Валеологические игры («Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей на природе», «Валеология или здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился» и др.)· Познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья» и др.)· Плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни.· «Дорожки здоровья»· Массажеры (мячики с шипами, валик	1 3-4 Каждому ребенку По 1-й игре каждого вида 1-2 2-3

	с шипами для подошвы, роликовый и ленточный массажеры и др.)	
Картотеки	Комплексы упражнений игрового стретчинга; Картотека упражнений игрового стретчинга; Картотека стретчинговых упражнений «Оживи картинку»	По 1 каждого вида

Примечание: содержание «оздоровительных уголков» может меняться в зависимости от возраста детей и изучаемых тем.

Организация предметно-развивающей среды в физкультурном зале осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В физкультурном зале созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей.

3.2 Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Бойко Т. В. Формирование коммуникативных умений у детей с задержкой психического развития. - Волгоград: Учитель, 2012. – 278 с.

2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: Сфера, 2012. – 167 с.

3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: Сфера, 2007.- 208 с.

4. Калинникова Л. В., Соколова Н. Д.. Дети с ограниченными возможностями: проблемы инновационных тенденций обучения и воспитания: Хрестоматия - М., 2014. – 466 с.

5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПБ: Речь, 2012. – 316 с.

6. Плаксина Л.И. Коррекционно-развивающая среда в детских садах компенсирующего вида. — М., 2008. — 198 с.

7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: Сфера, 2012. – 210 с.

8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. - М.: Сфера- 2012.- 208 с.

3.3 Режим занятия, учебно-тематический план

Форма обучения

По количеству детей: фронтальная, групповая.

Формы обучения:

- практические занятия;
- самостоятельная деятельность.

Место проведения: спортивный зал

Режим занятий: 2 раза в неделю от 20 минут до 30 минут

Учебно-тематический план для средней группы детей (4-5 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий* минут	Форма контроля
сентябрь	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	4* 20 мин.	в конце ноября итоговое занятие
	«Цыплёнок и солнышко»	4* 20 мин.	
октябрь	«Кто поможет воробью»	4* 20 мин.	в конце ноября итоговое занятие
	«Кто я?»	4* 20 мин.	
ноябрь	«Три брата»	4* 20 мин.	в конце февраля итоговое
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
декабрь	«Пусть приходит зима»	4* 20 мин.	итоговое
	«Рябинка»	4* 20 мин.	

	«Просто так»	2* 20 мин.	занятие
январь	«Просто так»	2* 20 мин.	
	«Как медвежонок себя напугал»	4* 20 мин.	
февраль	«Сказка о трёх блинах»	4* 20 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
март	«Сова и куропатка»	4* 20 мин.	
	«Синичка»	4* 20 мин.	
	«Девочка и джин»	2* 20 мин.	
апрель	«Как звери филина лечили»	4* 20 мин.	в конце мая итоговое занятие
	«Как море стало солёным»	4* 20 мин.	
май	«Откуда у тигра черные полосы»	4* 20 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	

Учебно-тематический план для старшей группы детей (5-6 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий/ минут	Форма контроля
сентябрь	«Спать пора»	4* 25 мин.	в конце ноября итоговое занятие
	«Лесовички»	4* 25 мин.	
октябрь	«Лесовички (продолжение)»	4* 25 мин.	
	«Как у слонёнка хобот появился»	4* 25 мин.	
ноябрь	«Невоспитанный мышонок»	4* 25 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
декабрь	«Воробей и карасик»	4* 25 мин.	в конце февраля итоговое занятие
	«Хвастунишка»	4* 25 мин.	
	«Синичка»	2* 25 мин.	
январь	«Синичка»	2* 25 мин.	
	«Чижики»	4* 25 мин.	

февраль	«Странный крокодил»	4* 25 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
март	«Птица-найденыш»	4* 25 мин.	
	«Волшебные яблоки»	4* 25 мин.	
	«Уважайте светофор»	2* 25 мин.	
апрель	«Лягушонок и лошадка»	4* 25 мин.	в конце мая итоговое занятие
	«Удав, кролик и черепаха»	4* 25 мин.	
май	«Возвращение домой»	4* 25 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	

Учебно-тематический план для подготовительной группы детей (6-7 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий/ минут	Форма контроля
сентябрь	«Репка»	4* 30 мин.	
	«Утенок кряк»	4* 30 мин.	
октябрь	«Как зайцы волка напугали»	4* 30 мин.	в конце ноября итоговое занятие
	«Заяц – огородник»	4* 30 мин.	
ноябрь	«Сказка о глупом императоре»	4* 30 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
декабрь	«Просто так»	4* 30 мин.	
	«Спор зверей»	4* 30 мин.	
	«Ящерица»	2* 30 мин.	
январь	«Ящерица»	2* 30 мин.	в конце февраля итоговое занятие
	«Из зёрышка в дерево»	4* 30 мин.	
февраль	«Путешествие Серёжи»	4* 30 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	
март	«Уважайте светофор»	4* 30 мин.	в конце

	«Чудесный денёк»	4* 30 мин.	мая итоговое занятие
	«Бывший друг»	2* 30 мин.	
апрель	«Новый домик»	4* 30 мин.	
	«Мы за солнышком идём»	4* 30 мин.	
май	«Физкультура зверят»	4* 30 мин.	
	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	4* 20 мин.	

Перспективное планирование для средней группы детей (4-5 лет)

Месяц	Количество занятий	Тема	Задачи	Содержание
сентябрь-ноябрь	24	Знакомство с понятием «игровой стретчинг» «Цыплёнок и солнышко» «Кто поможет воробью» «Кто я?» «Три брата» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить основные стретчинговые упражнения	Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка»
декабрь-февраль	24	«Пусть приходит зима» «Рябинка» «Просто так» «Просто так» «Как медвежонок себя напугал» «Сказка о трёх блинах» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «горка», «пчёлка», «змейка», «веточка», «рыбка», «птица», «бег», «кораблик»
март-май	26	«Сова и куропатка» «Синичка» «Девочка и джин» «Как звери филина лечили» «Как море стало солёным» «Откуда у тигра черные полосы»	Стимулировать рост и развитие опорно -двигательного аппарата. совершенствовать двигательные способности создавать условия для положительного психоэмоционального развития	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «зайчик», «змейка», «бег», «птица», «орешек», «рыбка», «лягушка»,

		Закрепление упражнений, игры	детей	«летучая мышь»
--	--	------------------------------	-------	----------------

Перспективное планирование для старшей группы детей (5-6 лет)

Месяц	Количество занятий	Тема	Задачи	Содержание
сентябрь-ноябрь	24	«Спать пора» «Лесовички» «Лесовички (продолжение)» «Как у слонёнка хобот появился» «Невоспитанный мышонок» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «горка», «змейка», «бег», «месяц», «птица», «орешек», «рыбка», «паучок»
декабрь-февраль	24	«Воробей и карасик» «Хвастушишка» «Синичка» «Синичка» «Чижики» «Странный крокодил» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «кошечка», «бабочка», «носорог», «змейка», «бег», «рыбка», «лошадка»
март-май	26	«Птица-найденыш» «Волшебные яблоки» «Уважайте светофор» «Лягушонок и лошадка» «Удав, кролик и черепаха»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; воспитывать осознанное	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «горка», «ходьба», «рак», «змейка», «бег», «страус»,

		«Возвращение домой» Закрепление упражнений, игры	отношение к правилам при выполнении упражнений.	«кошечка», «веточка», «ящерица»
--	--	---	---	---------------------------------

Перспективное планирование для подготовительной группы детей (6-7 лет)

Месяц	Количество занятий	Тема	Задачи	Содержание
сентябрь-ноябрь	24	«Репка» «Утенок кряк» «Как зайцы волка напугали» «Заяц – огородник» «Сказка о глупом императоре» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «орешек», «бег», «рыбка», «птица», «лягушка», «змейка», «веточка», «месяц»
декабрь-февраль	24	«Просто так» «Спор зверей» «Ящерица» «Ящерица» «Из зёрнышка в дерево» «Путешествие Серёжи» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память, кровообращения, нервной системы организма	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «рыбка», «птица», «змейка», «месяц», «пчёлка», «горка». «лошадка» «муравей»
март-май	26	«Уважайте светофор» «Чудесный денёк» «Бывший друг» «Новый домик» «Мы за солнышком идём»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания; совершенствовать двигательные способности создавать условия	Ритмическая композиция Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «птица», «змейка», «горка», «лошадка»

		«Физкультура зверят» Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала	для положительного психоэмоционального развития детей	«медвежонок», «зайчик», «веточка»
--	--	--	---	--------------------------------------

Календарный учебный график для средней группы детей (4-5 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время	Кол-во минут	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	08.09, 10.09, 15.09, 17.09	15.20	20	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	физкультурный зал	
2		22.09, 24.09, 29.09, 02.10	15.20	20	«Цыплёнок и солнышко»		
3	октябрь	06.10, 08.10, 13.10, 15.10	15.20	20	«Кто поможет воробью»		
4		20.10, 22.10, 27.10, 29.10	15.20	20	«Кто я?»		
5	ноябрь	03.11, 05.11, 10.11, 12.11	15.20	20	«Три брата»		
6		17.11, 19.11, 24.11, 26.11	15.20	20	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		Итоговое занятие
7	декабрь	01.12, 03.12, 08.12, 10.12	15.20	20	«Пусть приходит зима»	физкультурный зал	
8		15.12, 17.12, 22.12, 24.12	15.20	20	«Рябинка»		
9		29.12, 31.12	15.20	20	«Просто так»		
10	январь	12.01, 14.01	15.20	20	«Просто так»		
11		19.01, 21.01, 26.01, 28.01	15.20	20	«Как медвежонок себя напугал»		Итоговое занятие

12	февраль	02.02, 04.02, 09.02, 11.02	15.20	20	«Сказка о трёх блинах»	физкультурный зал	Итоговое занятие
13		16.02, 18.02, 22.02, 25.02	15.20	20	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		
14	март	01.03, 03.03, 07.03, 10.03	15.20	20	«Сова и куропатка»		
15		15.03, 17.03, 22.03, 24.03	15.20	20	«Синичка»		
16		29.03, 31.03	15.20	20	«Девочка и джин»		
17	апрель	05.04, 07.04, 12.04, 14.04	15.20	20	«Как звери филина лечили»		
18		19.04, 21.04, 26.04, 28.04	15.20	20	«Как море стало солёным»		
19	май	03.05, 05.05, 10.05, 12.05	15.20	20	«Откуда у тигра черные полосы»		
20		17.05, 19.05, 24.05, 26.05	15.20	20	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		

Календарный учебный график для старшая группы детей (5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время	Кол-во минут	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	08.09, 10.09, 15.09, 17.09	15.50	25	«Спать пора»	физкультурный зал	Итоговое занятие
2		22.09, 24.09, 29.09, 02.10	15.50	25	«Лесовички»		
3	октябрь	06.10, 08.10, 13.10, 15.10	15.50	25	«Лесовички (продолжение)»		
4		20.10, 22.10, 27.10, 29.10	15.50	25	«Как у слонёнка хобот появился»		

5	ноябрь	03.11, 05.11, 10.11, 12.11	15.50	25	«Невоспитанный мышонок»		
6		17.11, 19.11, 24.11, 26.11	15.50	25	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		
7	декабрь	01.12, 03.12, 08.12, 10.12	15.50	25	«Воробей и карасик»	физкультурный зал	
8		15.12, 17.12, 22.12, 24.12	15.50	25	«Хвастушишка»		
9		29.12,.31.12	15.50	25	«Синичка»		
10	январь	12.01, 14.01	15.50	25	«Синичка»	Итоговое занятие	
11		19.01, 21.01, 26.01, 28.01	15.50	25	«Чижики»		
12	февраль	02.02, 04.02, 09.02, 11.02	15.50	25	«Странный крокодил»		
13		16.02, 18.02, 22.02, 25.02	15.50	25	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		
14	март	01.03, 03.03, 07.03, 10.03	15.50	25	«Птица-найденыш»	физкультурный зал	
15		15.03, 17.03, 22.03, 24.03	15.50	25	«Волшебные яблоки»		
16		29.03, 31.03	15.50	25	«Уважайте светофор»		
17	апрель	05.04, 07.04, 12.04, 14.04	15.50	25	«Лягушонок и лошадка»	Итоговое занятие	
18		19.04, 21.04, 26.04, 28.04	15.50	25	«Удав, кролик и черепаха»		
19	май	03.05, 05.05, 10.05, 12.05	15.50	25	«Возвращение домой»		
20		17.05, 19.05,	15.50	25	Закрепление упражнений, игры		

		24.05.,26.05			Повторение пройденного материала		
--	--	--------------	--	--	----------------------------------	--	--

Календарный учебный график для подготовительной группы детей (6-7 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время	Кол-во минут	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	08.09, 10.09, 15.09, 17.09	16.20	30	«Репка»	физкультурный зал	
2		22.09, 24.09, 29.09, 02.10	16.20	30	«Утенок кряк»		
3	октябрь	06.10, 08.10, 13.10, 15.10	16.20	30	«Как зайцы волка напугали»		Итоговое занятие
4		20.10, 22.10, 27.10, 29.10	16.20	30	«Заяц – огородник»		
5	ноябрь	03.11, 05.11, 10.11, 12.11	16.20	30	«Сказка о глупом императоре»		Итоговое занятие
6		17.11, 19.11, 24.11, 26.11	16.20	30	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		
7	декабрь	01.12, 03.12, 08.12, 10.12	16.20	30	«Просто так»	физкультурный зал	
8		15.12, 17.12, 22.12, 24.12	16.20	30	«Спор зверей»		
9		29.12.,31.12	16.20	30	«Ящерица»		
10	январь	12.01, 14.01	16.20	30	«Ящерица»		Итоговое занятие
11		19.01, 21.01, 26.01, 28.01	16.20	30	«Из зёрнышка в дерево»		
12	февраль	02.02, 04.02, 09.02, 11.02	16.20	30	«Путешествие Серёжи»		

13		16.02, 18.02, 22.02, 25.02	16.20	30	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		
14	март	01.03, 03.03, 07.03, 10.03	16.20	30	«Уважайте светофор»	физкультурный зал	Итоговое занятие
15		15.03, 17.03, 22.03, 24.03	16.20	30	«Чудесный денёк»		
16		29.03, 31.03	16.20	30	«Бывший друг»		
17		05.04, 07.04, 12.04, 14.04	16.20	30	«Новый домик»		
18	апрель	19.04, 21.04, 26.04, 28.04	16.20	30	«Мы за солнышком идём»		
19		03.05, 05.05, 10.05, 12.05	16.20	30	«Физкультура зверят»		
20		17.05, 19.05, 24.05,.26.05	16.20	30	Закрепление упражнений, игры Повторение пройденного материала		

3.4 Особенности организации предметно-развивающей среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г.Н. Пантелейев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е.О. Смирнова, Е.И. Тихеева, Е.А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в физкультурном зале предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Программа не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;

- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Оформление предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно – пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г.Н. Пантелеев, Л.

П. Печко, Н. П. Сакулина, Е.О. Смирнова, Е.И. Тихеева, Е.А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Комплексы упражнений игрового стретчинга

«Сказка о глупом императоре»

- ▲ Ходьба, ходьба на внешней стороне стопы, на пятках, широкими шагами, и др.;
- ▲ Потрясти кистями – «колокольчики»;
- ▲ «Плавание»\ «Рыбка»;
- ▲ «Бабочка»;
- ▲ «Стрекоза»;

Сегодня я расскажу вам о жадном императоре.

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (марш на месте, ходьба на месте на внешней стороне стопы), на верблюдах (ходьба на месте на пятках, ходьба вперёд-назад на коврике), несли в мешках (широкие шаги в сторону, слегка наклонившись вперёд, руки за спиной) и складывали в высокие амбары (стойка руки вверх, тянуться).

Золота набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх), стены (Потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук), зеркала (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном).

Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (Подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться налево. Левая рука на правом плече, повернуться направо), золотую шапку (круговые вращения головой вправо, затем влево).

Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (Руки на поясе, ноги врозь. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Посуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (Мягкие прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (Сед по-турецки с прямой спиной). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (Встать, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всей стране: «Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец». И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой чёрной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (Ноги вместе, руки на поясе. Присед, руки вперёд, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (Присед, руки в стороны, встать). И вот... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратилась в мёртвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он побежал к бассейну с рыбками (Лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперёд - в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми.

Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой (Сед по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз).

А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (Встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочерёдно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (Ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем вправо, затем влево). Как ни любил император золото, но всё-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел есть и вернулся во дворец (Сед, ноги врозь, руки на пояс. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твёрдым, как камень (Лёжа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочерёдно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лёг на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твёрдыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лёд. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Какой был император? Жадность – это плохо или хорошо?

«Просто так»

- ▲ «Зёрнышко»;
- ▲ Ходьба с высоким подниманием колен;
- ▲ Ходьба на носках;
- ▲ Приставные шаги;
- ▲ Ходьба спиной вперёд;
- ▲ Наклоны;
- ▲ Ходьба на внешней стороне стопы;

- ▲ «Носорог»;
- ▲ Ходьба;
- ▲ «Змея»;
- ▲ «Страус»;
- ▲ «Бег»;
- ▲ «Зайчик»;
- ▲ «Слон»;
- ▲ «Аист».

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (Сед на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) и отправился погулять.

Идёт сквозь высокую траву (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставные шаги, руками раздвигать ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (Ходьба спиной вперёд, руки сзади).

Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарывал букетик (Наклоны).

А навстречу идёт медвежонок грустный-грустный (Ходьба на внешней стороне стопы). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? - удивился медвежонок. - А за что?

Просто так. – ответил мальчик и дальше пошёл.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (Лечь на спину, руки за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошёл и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный пошёл дальше (Ходьба). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чём-то думал (Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползёт удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему ещё никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание произвольное.)

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернулся, не смотрит ни на кого, только вздыхает (Встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех! (Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

«Возвращение домой»

- ▲ «Зёрнышко»;
- ▲ «Веточка»;
- ▲ «Черепаха»;
- ▲ «Стрекоза»;
- ▲ «Бабочка»;
- ▲ «Велосипед»;
- ▲ «Лошадка»;
- ▲ «Петушок».

Одним летом из семечка упавшего с берёзы выросло красивое дерево (Сед на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз).

Как-то раз дул сильный ветер, да такой, что деревья гнулись и ветви ломались. У берёзы ветер отломал веточку и уронил на землю (Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. Медленно вернуться в и.п. Дыхание произвольное.)

А эта веточка упала прямо на пути у черепашки спешившей к своим деткам (Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться.)

Черепашка остановилась и не знала как ей преодолеть препятствие, ведь ветка была на столько большая и длинная, что черепашке пришлось бы целый день обходить эту ветку своими маленькими шажочками. Мимо пролетала стрекоза и черепашка попросила помочь у неё (Встать на колени, немного их раздвинув. Руки в стороны, ладони вниз. Прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. Вернуться в и.п., и повторить в другую сторону. Дыхание произвольное.)

Но стрекоза так трещала своими крылышками, что не услышала зова черепашки. Потом от куда то появилась красивая бабочка с пёстрыми крылышками (Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки охватывают стопы ног. Спина прямая.

Опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движения динамичные.)

Черепашка попросила помочи. А бабочка сказала, что сама помочь не сможет, так как она слишком мала что бы поднять черепашку. «Вот если бы у меня был велосипед» - подумала черепашка – я бы села на него и быстро покатилась и во время успела к своим деткам (Лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. Дыхание нормальное.)

Но велосипеда у неё не было и она опечалилась. Но тут откуда ни возьмись подбежала маленькая лошадка и звонко сказала – «садись на меня я довезу тебя домой». Черепашка села на неё и они быстро поскакали перепрыгнув препятствие (Встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Медленно сесть на пол между ног. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить несколько раз динамично).

Черепашка во время успела домой, а её детки очень обрадовались возвращению мамы. Вскоре закукарекал петушок означающий, что уже поздний вечер и пора ложиться спать (Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Проделать тоже другой ногой.)

Вот как важно помогать друг другу. А вы помогаете другим?

«Спор зверей»

- ▲ «Змея»;
- ▲ «Черепаха»;
- ▲ «Морская звезда»;
- ▲ «Лягушка»;
- ▲ «Носорог»;

▲ «Гусеница».

Однажды поспорили звери, кто сможет защитить себя лучше всех. Первой выступила змея «Я, говорит, могу сильно ужалить врага. У меня очень ядовитый язык». Звери с ней согласились (Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.)

Второй выступила черепаха: «Я, говорит, могу спрятаться в своём домике – панцире, так, что меня никто не заметит». Звери и с ней согласились. (Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться.)

Тут из воды показалась морская звезда и сказала, что её вообще никто не обидит, так как она похожа на обычную звёздочку. Никому и в голову не придёт обидеть или съесть её (Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону).

Потом, как прыгнет лягушка, да как заквакает: «я, такая зелёненькая, что могу спрятаться и в травке, и за листочком. И меня никто не заметит. А ещё я очень быстро могу прыгать, и меня не догонят». «Верно» - сказали звери (Встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят. Согнув ноги медленно опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться. Вернуться в и.п.)

Носорог, топнул, своей тяжёлой ногой, и сказал: «Посмотрите, какой у меня рог. Его все боятся и страшатся меня. Это я самый сильный.» (Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Проделать тоже другой ногой.)

А гусеница тихо прошептала: «Хоть я и ползаю медленно, зато я умею маскироваться, могу слиться и с веточкой, и с листочком, и с травинкой, и с корой. Так что и меня никто не заметит». (Сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.)

Так звери и разошлись и каждый остался при своём. Каждый из них умеет защитить себя.

«Ящерица»

- ▲ «Ящерица»;
- ▲ «Книжка»;
- ▲ «Замочек»;
- ▲ «Ходьба»;
- ▲ «Маятник»;
- ▲ «Бег»;
- ▲ «Берёзка».

Однажды ящерица решила отправиться к своей подружке на день рождения. Но подружка жила далеко и ящерке предстоял длинный путь. (И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.)

В подарок, ящерка подготовила интересную книгу. (Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд. Руки лежат на ногах, ладонями вниз. Спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.)

Ящерица закрыла свой домик на замочек и отправилась в путь (Сесть на пятки. Руки на коленях. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обоих рук в «замок», правой рукой потянуться вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть левой рукой правую руку вверх. Задержаться.)

Она шла очень быстро, но было ещё далеко (Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). Тянуть носки на себя, затем вытянуть носки. Повторить попеременно. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные.)

Тут она увидела высокую башню на верху которой были огромные часы. Они показывали, что скоро полдень. И маятник на часах отбивал каждую минуту. (И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.)

Тогда ящерица пустилась бежать со всех ног (Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание произвольное.)

И вскоре показалась та самая берёза, возле которой и живёт подруга-именинница.

(Лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки

расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд. Голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.)

«Из зёрышки в дерево»

3. «Зёрышко»;
4. «Кузнецик»;
5. «Волчонок»;
6. «Лисичка»;
7. «Зайчик»;
8. «Медвежонок»;
9. «Берёзка»;

Однажды в лесу от куда-то с деревьев упало маленькое зёрышко. (Сед на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз).

Через некоторое время, на этом месте выглянула росточек, под которым устроился кузнецик. Он играл на своей маленькой скрипичке. (Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Повторить всё левой ногой.)

Росточек всё рос с каждым днём и становился крупнее. Под ним как-то примостился волчонок, который решил вздремнуть и набраться сил. (Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд. Руки лежат на ногах, ладонями вниз. Спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в и.п.)

На другой день лисичка – сестричка спряталась там, чтобы укрыться от дождя. (Сесть на пятки, руки «полочкой» за спиной. Сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное.)

Скоро росток вырос в пышный куст, под которым прятался зайчик – попрыгайчик от лисы и волка. Этот куст так хорошо его спрятал, что хищники не замечали его. (Передвижение в упоре присев. Напрыгивание на руки в приседе, прыжком подтягивая ноги к рукам).

Куст всё рос и рос, скоро под ним мог лежать уже медвежонок. (Ходьба на внешней стороне стопы. Вариант: ритмический танец «Медвежёнок»).

А через несколько лет в лесу уже стояла стройная берёза. Она была самой красивой из тех, что росли в этом лесу. (Лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд. Голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.)

«Путешествие Серёжи»

- ✓ «Кораблик»;
- ✓ «Птица»;
- ✓ «Морская звезда»;
- ✓ «Волна»;
- ✓ «Лошадка»;
- ✓ «Пловцы»;
- ✓ «Самолёт»;

Однажды мальчик по имени Серёжа, решил отправиться в путешествие. И погостить у своей бабушки в Америке. Стал он думать, как же добраться до неё, ведь она живёт так далеко, их отделяют моря и океаны.

И решил Серёжа отправиться на корабле (Лечь на живот, руки вдоль туловища. Ухватить руками ноги выше щиколотки, ноги вместе. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра насколько возможно. Задержаться. Вернуться в и.п.)

Плыл Серёжа много дней и ночей. Не было видно ни островов, ни материков. Только птицы на небе парили махали крыльями. (Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». Поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараясь дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в и.п. Наклониться вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. Вернуться в и.п.)

Скоро Серёжа увидел в море морскую звезду, которая улыбалась ему и посыпала привет из воды (Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону).

А к вечеру разыгрался шторм и морские волны вздымались выше корабля (Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади – высокий упор. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрки. Вернуться в и.п. Движения динамичные.)

Но Серёжа благополучно добрался до берегов Америки и встретился со своей бабушкой. Она очень обрадовалась приезду внука. В гостях Серёжа познакомился с лошадкой. Она катала мальчика на себе и радостно смеялась (Встать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть медленно на пол между ног, лечь на спину. Вернуться в и.п.)

Когда была хорошая погода, то Серёжа купался в море. (И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 –

приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п.)

Но вот и закончились каникулы. И Серёжа отправился домой. На этот раз он полетел на самолёте (И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. Вариант: «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.)

Ребята, а вам понравилось путешествие мальчика Серёжи?

«Физкультура зверят»

- ▲ «Змея»;
- ▲ «Страус»;
- ▲ «Бег»;
- ▲ «Лягушка»;
- ▲ «Плавание»;
- ▲ «Аист»/«Цапля»;
- ▲ «Верблюд».

Дети, а вы знаете, что человеку нужно обязательно заниматься физкультурой. Для того, чтобы мышцы были тренированные и сильные. А вы знаете, что и животным и птицам – так же необходимы сильные мышцы. Вот, например, кобра – это змея. Вы видели, как она извивается. А как быстро ползает. Ведь у змеи нет лап, поэтому, чтобы передвигаться, ей нужно извиваться всем телом (Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.)

А теперь вспомните страуса. Это птица. Африканский страус – самая крупная птица в мире (Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом

коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться.) Эта птица не летает, у страуса плохо развиты крылья. Но зато какие сильные ноги! Он может быстро бегать и разгоняться до скорости автомобиля (Сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки расположены сзади в низком упоре на предплечьях. Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные.)

А сейчас вспомним маленького лягушонка (И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развернуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.). Он хоть и маленький, зато быстро прыгает и плавает у него очень сильные задние лапки (Лечь на живот, ноги прямые вместе, носки вытянуты. Руки вытянуты вперёд, ладонями вниз. Приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения поочерёдно или вместе. Вернуться в и.п. Движение динамичное)

И даже у цапли на болоте иной раз не получается поймать лягушонка – так проворен лягушонок. А у цапли сильные ноги и она долго может стоять на болоте на одной ноге. (Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Повторить все движения другой ногой.)

Давайте вспомним одно из самых выносливых животных – верблюда. Это путешественник на дальние расстояния. (И.п.: стойка на коленях, ноги вместе. 1 – прогнуться назад и коснуться руками пяток, таз выдвинуть вперёд. Задержаться. 2 – и.п.)

Ребята, а какие животные ещё имеют развитые мышцы, чтобы выжить и не остаться голодным.

«Чудесный денёк»

▲ «Ходьба»;

- ▲ «Зёрнышко»;
- ▲ «Жуки»;
- ▲ «Бабочка»;
- ▲ «Паровоз»;
- ▲ «Змея»;
- ▲ «Черепаха»;
- ▲ «Лев»;
- ▲ «Лебедь»;
- ▲ «Расслабление».

Ребята, а вы любите сказки? Давайте вместе придумаем историю. Жил-был мальчик. Он как и вы ходил в детский садик. И звали его... Был выходной день и мальчик... пошёл гулять. (И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.)

Во дворе он увидел маленький росточек, который тянулся к солнышку. Росточек рос, рос и превратился в чудесный цветок... (И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.)

К этому цветку приползли и прилетели весёлые жуки. (И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».)

А над цветком порхали разноцветные бабочки. (И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развернутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично. Вариант: наклон вперёд до касания головой пола.).

Мальчик, так засмотрелся на чудесный цветок, как не заметил что подошла его мама, и сказала, что они едут в зоопарк, смотреть на животных.

Зоопарк был далеко, и отправились они на паровозе. (И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично. Вариант: наклон вперёд до касания головой пола).

В зоопарке они посетили террариум, где видели разных змей. (И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.)

Там был террариум с маленькими черепашками. (И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.).

В центре зоопарка, была большая клетка, в которой жил большой лев с пышной гривой. Он рычал и смотрел большими глазами на посетителей зоопарка. (И.п. Встать на колени, таз опустить на пятки. Спина прямая. Ладони положить на колени, пальцы растопырить. Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть. Удерживать. Можно на выдохи протяжно произнести рычание горлом.)

Был и водоём, в котором обитало много разных птиц, но мальчику... больше всего понравились лебеди. (И.п.: сед на пятках., пальцы рук сцеплены за спиной. 1 – наклон вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу. 2 – и.п.)

Наступал вечер, мальчик... с мамой уставшие и довольные вернулись домой. А ночью снились сны о всём что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. (Расслабление - И.п.: лёжа на спине. Руки в стороны, ноги слегка врозь, голова прямо. Расслабить всё тело.)

«Бывший друг»

✓ «Ходьба»;

- ✓ Вращение стопами;
- ✓ «Слон»;
- ✓ «Плавание»;
- ✓ «Рыбка»;
- ✓ «Лисичка»;
- ✓ «Дерево»;
- ✓ «Веточка»;
- ✓ «Змея»;
- ✓ «Ёжик»;
- ✓ «Волна»

Однажды утром маленький лисёнок отправился прогуляться. (И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.)

Вышел он на берег реки, а переплыть не может. (И.п.: сед, упор сзади. Круговые вращения стопами).

В это время пришёл освежиться и попить водички старый приятель лисёнка – слонёнок. Опустил хобот в воду, потом поднял его и стал поливать себя водой. (И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.)

Подошёл к нему лисёнок и говорит:

- Давай, друг, переберёмся через реку. На том берегу много вкусных фруктов!

- Хорошо! – согласился слонёнок. – Садись ко мне на спину, поплывём!

Вскочил лисёнок своему другу на спину, и тот быстро переплыл через реку. (И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п.)

Выбрались они на берег, слонёнок пошёл фруктами лакомиться, а лисёнок стал рыбу ловить. Увидит играющую в воде рыбку и хватает её лапкой. (И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.)

А когда наелся, стало ему скучно. Сидит, хвостиком виляет да песни распевает во весь голос. (И.п.: сид на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево.).

Услышали это пение в ближайшем селении люди, схватили палки и на берег пришли. Как только лисёнок увидел людей, быстро в кусты спрятался. А крестьяне заметили среди деревьев ничего не подозревавшего слонёнка. (И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.)

И стали крестьяне на слонёнка ветками махать и гнать его прочь. (И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.)

Пришёл обиженный слонёнок к реке, поднял хобот, похожий на змею и затрубил. (И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.).

Слонёнок был очень рассержен на лисёнка и решил, что обязательно накажет его за предательство и трусость.

Вскоре прибежал к реке лисёнок и говорит:

- Пора нам домой.

- Забирайся на спину! – как ни в чём не бывало ответил слонёнок. А когда они отплыли от берега, спросил лисёнка: - Скажи, а почему ты так громко пел? Разве ты не знал, что прибегут люди и начнут меня прогонять?

- Просто у меня такая привычка. Я люблю петь после обеда, - ответил лисёнок.

Поплыли они дальше. (И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п.)

Когда слонёнок доплыл до середины реки, то стал прыгать и кувыркаться в воде так резво, что лисёнок кубарем скатился с его спины (И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.)

Довольный слонёнок доплыл до берега и присел отдохнуть, а заодно и посмотреть, как барахтается в воде его бывший друг.

Наконец сильная волна накатилась на берег и выбросила лисёнка. (И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодицы на пятках.)

- Ах, слонёнок, зачем ты так сделал? Я же мог утонуть! – захныкал лисёнок.

- Просто у меня такая привычка, я люблю кувыркаться в воде после того, как меня побьют палками, - ответил хитрый слонёнок.

Вот так слонёнок раз и навсегда проучил своего неверного друга.

«Новый домик»

- ▲ «Дерево»;
- ▲ «Зёрнышко»;
- ▲ «Черепаха»;
- ▲ «Лягушка»;
- ▲ «Аист» / «Цапля»
- ▲ «Лисичка»
- ▲ «Волчонок»;

- ▲ «Слон»;
- ▲ Ходьба с опорой на ладони и стопы;
- ▲ Ходьба.

В одном сказочном лесу стоял маленький домик. Со всех сторон его окружали большие деревья. (И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.)

И сказочные прекрасные цветы. И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.

И вот по тропинке к домику пришла черепашка. (И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.)

Увидела домик, остановилась и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?

Никто не отзыается. Вошла черепашка в домик и стала в нём жить.

Прискакала к домику лягушка-квакушка. (И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развернуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.)

И спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?

- Я черепашка! А ты кто?

- А я лягушка-квакушка.

- Иди ко мне жить!

Лягушка прыгнула в домик. Стали они вдвоём жить. Вдвоём веселее. Бежала мимо болотная цапля. (И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной

прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п.)

Остановилась и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?
- Я черепашка!
- Я лягушка-квакушка. А ты кто?
- А я болотная цапля!
- Иди к нам жить!

Цапля прыг в домик. Стали они жить втроём. Втроём веселее. Идёт лисичка-сестричка. (И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево).

Постучала в окошко и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?
- Я черепашка!
- Я лягушка-квакушка.
- Я болотная цапля! А ты кто?
- А я лисичка-сестричка!
- Иди к нам жить!

Забралась лисичка в домик. Стали соседи вчетвером жить-нетужить, веселиться и дружить. Прибежал волчок – серый бочок. (И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.)

И спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?
- Я черепашка!
- Я лягушка-квакушка.
- Я болотная цапля!

- Я лисичка-сестричка! А ты кто?
- А я волчок – серый бочок.
- Иди к нам жить!

Стали они впятером жить. Впятером веселее. Вот они в домике живут, песни поют. Вот идёт по лесу слон, он по росту чемпион. (И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.)

Увидел домик, услыхал песни, остановился и затрубил в свой хобот как в трубу:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?
- Я черепашка!
- Я лягушка-квакушка.
- Я болотная цапля!
- Я лисичка-сестричка!
- Я волчок – серый бочок. А ты кто?
- А я слон по весу чемпион.
- Иди к нам жить!

Слон и полез в домик. Лез-лез, лез-лез (ходьба с опорой на ладони и стопы) – никак не мог влезть и говорит:

- Я лучше на крыше буду жить.
- Да ты нас раздавишь!
- Нет, не раздавлю.
- Ну так полезай!

Влез слон на крышу и только уселся (присед), как затрещал домик, упал на бок (сгруппировалась) и развалился (лечь на спину). Еле-еле успели из него выскочить черепашка, лягушка-квакушка, болотная цапля, лисичка-сестричка, волчок – серый бочок – все целые и невредимые. Принялись они брёвна носить (ходьба с высоким подниманием коленей), доски пилить (ходьба на носках), новый домик строить. Лучше прежнего выстроили.

«Мы за солнышком идём»

- ▲ «Слон»;
- ▲ «Кошечка»;
- ▲ Ходьба, подскоки;
- ▲ «Зёрнышко»;
- ▲ «Паучок»;
- ▲ «Лягушка»;
- ▲ «Мостик»;
- ▲ «Лисичка»;
- ▲ «Горка»;
- ▲ «Жучок»;
- ▲ «Черепаха»;
- ▲ «Бабочка»;
- ▲ «Солнышко»;
- ▲ «Ходьба».

На лесной опушке стояло два домика, в которых жили верные друзья – слоник и кошечка.

Но случилась беда. В лесу третий день шёл дождь. Наступило утро. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую чёрную тучу, из которой, не переставая, капал дождик. Первым из своего домика вышел слоник. (И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.)

Он поднял вверх свой хобот и затрубил.

- Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? – вытягивая свою спинку, промяукала кошечка. (И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы

вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.)

- Да, утро! – ответил слоник.

- 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 пойдём вместе и разбудим солнышко! – согласилась кошечка.

И друзья отправились в далёкий 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 вперёд). Подойдя к небольшой речке, они услышали крик.

- Помогите, помогите!

Звери поспешили на помощь и увидели большой белый цветок – кувшинку. (И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.)

На кувшинке сидит паучок. (И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.)

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. (И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развернуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.)

Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу. И паучок как на большом кораблике поплыл к берегу.

- Куда вы идёте под таким дождём? – спросили лягушка и паучок.

- Мы идём 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 плести паутину! – с гордостью сказал паучок.

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, и получился мостик. Все звери перешли по нему на другую сторону оврага. (И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.)

Путешествие продолжилось.

Шли, они шли и повстречали на пути лисичку. (И.п.: сид на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево)

Она сидела под маленьким кустиком и совсем промокла.

- Куда вы идёте под таким дождём?

- Мы идём искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живёт?

- Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха!

И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила неподалёку в своём домике. Путь лежал через горы. (И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 –не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.)

Они стали стучать в домик к черепахе, но черепаха была старая, глухая и никак не просыпалась. Тогда жучок влетел в окошко и стал громко журчать прямо над самым ухом черепахи. (И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».)

Она проснулась и вышла из домика. (И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.)

- Что, уже выглянуло солнышко? – спросила она зевая.

- Нет, солнышко ещё спит и мы идём его будить, но не знаем, как его найти?

- Я вам помогу! – обрадовалась черепаха. – 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 к солнышку.

- Солнышко, проснись, солнышко, вставай! – стали звать лягушка и кошечка.

- Ах, как долго я спало, 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 высуширь солнышку глазки. И тогда на помощь к друзьям прилетела бабочка, она тоже очень соскучилась без солнышка. Бабочка расправила свои крылышки и помахала ими на солнышко. (И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развернутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично.)

И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю. (И.п.: сед «по-турецки». Руки в стороны – вниз. Ладони обращены вперёд, касаются пола. 1- Медленно поднять руки через стороны вверх. Тянуться вверх. 2 - Медленно опустить руки в и.п.)

А счастливые друзья: слоник, лягушка, кошечка и паучок отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку. (Ходьба)

сказка «Репка»

1. Вводная часть:

По дорожке, по тропинке,

Мы идем и держим спинки.

Выше ножки поднимаем,

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

2. Дедушка очень устал,

В огороде он репку сажал. Ходьба в полуприседе.

3. Основная часть:

В огороде густо,

Растет там не капуста,

Растет там репка,

Кто съест ее – будет крепкий!

Выросла репка большая – преображеная. И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу; прямые руки

подняты, ладони прижаты друг к другу. Потянуться вверх (3-4 секунды), через стороны опустить руки вниз, снова поднять и потянуться (повторить 3-4 раза)

4. Стал Дед репку тянуть. Тянет - потянет, вытянуть не может.

Тянем вправо, тянем влево,

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

5. Позвал Дед Бабку.

Бабушка идет вразвалочку,

Словно держится за палочку. И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени прижаты, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, задержать на 3-4 сек, свести вместе (повторить 5-6 раз).

6. Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Тянем вправо, тянем влево,

Репку вытянем умело! И.п. то же. Руки положить не плечи рядом сидящих детей. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз).

7. Позвала Бабка Внучку.

Внучка на горке с подружкой каталась,

К Бабушке быстро на помощь примчалась. И.п. лежа на животе, руки на полу перед собой. Выпрямить руки и прогнуться (повторить 5-6 раз)

8. Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвала Внучка Жучку.

Жучка прибежала,

Хвостом завиляла. И.п. стоя на коленях. Стопы ног соединены. Приподнять стопы и направить в правую, а затем в левую сторону (повторить 6-7 раз).

9. Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвала Жучка Кошку.

Кошка ласковой была,

И весь день мурлыкала. И.П. стоя на коленях. Выпрямить руки, сесть на пятки, согнуть руки в локтях и провести грудной клеткой по полу. Прогнуть спину, лечь на живот и достать пальцами ног затылок (повторить 4-5 раз)

10. Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Позвала Кошка Мышку.

Мышка – трусишка Кошку не боится,

Мышка – трусишка, бежит, веселится. И.п. лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вверху на полу. Потянуться руками к коленям, голову приподнять. Выполнять произвольные движения руками и ногами (5-6 секунд); опустить руки и ноги, расслабиться (повторить 5-6 раз)

11. Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянули репку.

И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз).

12. Ай-да Бабка, ай-да Дедка,

Всем на диво наша репка! И.п. лежа на животе. Правой рукой взяться за щиколотку правой ноги, а левой рукой – за щиколотку левой. Подтянуть ноги и руки вверх, (5-6 секунд), опустить сцепленные руки и ноги на пол (повторить 3-4 раза)

13. Заключительная часть:

Все поели репку,
Стали танцевать.
Слава нашей репке,
Такой в мире не сыскать!
Мы все вместе потрудились,
Да немного уморились.
Полежим, отдохнем,
И в свою группу пойдем. Лежа на спине, закрыть глаза и
расслабиться.

Выполнять произвольные танцевальные движения р.н.т

Картотека упражнений игрового стретчинга

Упражнение 1. «Деревце»

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

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

Упражнение 2. «Кошечка»

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

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

Упражнение 3. «Звездочка»

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

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

Упражнение 4. «Дуб»

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

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

Упражнение 5. «Солнышко»

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

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

Упражнение 6. «Волна»

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

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

Упражнение 7. «Лебедь»

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

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник»

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

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

Упражнение 9. «Рыбка»

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

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 10. «Змея»

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

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

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка»

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора»

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

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая»

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

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля»

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

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «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. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «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 17. «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 18. «Божья коровка»

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «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 21. «Носорог»

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стремиться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк» - упор стоя согнувшись

Упражнение 23. «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек» - сидя на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

Упражнение 29. «Уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «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 31 .«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 32. «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 33. «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 34. «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.