Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждениедетский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 26.05.2025

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ Н.В. Егер
Приказ № 95 от 26.05.2025

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» (игровой стретчинг)

Возраст детей 3-5 лет
Срок реализации 2 года
Направленность физкультурно-спортивная

Пенза, 2025

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Принципы и подходы к формированию программы	7
Планируемые результаты освоения программы	8
Диагностика плавательных умений и навыков	9
Возрастные и психофизические особенности детей	11
Содержательный раздел	12
Планирование и содержание программы	12
Взаимодействие с семьями воспитанников	40
Организационный раздел	41
Материально-техническое обеспечение	41
Кадровое обеспечение	41
Литература	41

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» является:

по направленности – физкультурно-спортивной,

по уровню освоения – ознакомительной,

по форме организации - очной, групповой (до 10 человек),

по степени авторства – адаптированной,

язык обучения – русский,

срок реализации – 2 года.

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 «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа «Здоровый ребенок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольников:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
- Устав МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.
- Положение о предоставлении населению дополнительного образования детей (платных услуг) в МБДОУ детском саду № 31 г. Пензы;

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.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

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.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Коммуникативные игры - это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Мышечно-суставная гимнастика - это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Подвижные игры - это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Точечный самомассаж - это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Актуальность. Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как

составную часть орудия общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Новизна программы. Игровой стретчинг привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке передают в движении разнообразные чувства.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах**:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений)

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в

группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения сказки;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения по 72 часа (2 занятия в неделю).

Форма обучения. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Продолжительность занятий:

дети 3-4 лет (вторая младшая группа) – 15 мин.;

дети 4-5 лет (средняя группа) – 20 мин.

Язык обучения – русский.

Допускается реализация программы в группах **компенсирующей направленности** – дети с тяжелыми нарушениями речи.

Цель – создание условий для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и повышения общей двигательной активности через занятия игровым стретчингом.

Задачи 1 года обучения (3-4 года):

1. Обучить базовым упражнениям (позам) игрового стретчинга и правилам безопасного их выполнения.
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат через совершенствование физических способностей: мышечной силы (сила мышц живота и спины), гибкости, равновесия.
3. Развивать у детей мотивацию к двигательной активности через выполнение упражнений игрового стретчинга.
4. Воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Задачи 2 года обучения (4-5 лет):

1. Обучить упражнениям (позам) игрового стретчинга и правилам безопасного их выполнения.
2. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
3. Совершенствовать физические способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкость), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
4. Развивать внимание, память, воображение, умственные способности.
5. Формировать умение эмоционального выражения, раскрепощенности

и творчества в движении, старательности.

Принципы и подходы к формированию программы.

Общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» сформирована в соответствии с принципами:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является **игра.**

Наглядность

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

Доступность

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков

Многократное выполнение упражнений.

Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход

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

Сознательность

Понимание пользы упражнений.

Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются:

- игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий);

- мастер-класс (интерактивное занятие, которое проводится педагогом).

Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию учащихся.

Формы организации деятельности детей на занятии.

В связи со спецификой теоретической и практической деятельности учащихся и преобладанием практических занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная – взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно; применяется преимущественно при предъявлении учащимся новых игрушек-прототипов, обсуждении принципов их действия;

- групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в малые группы, в т. ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

Планируемые результаты

1 год обучения (3-4 года)

Ребенок знает:

- названия базовых упражнений (поз) игрового стретчинга;
- правила безопасного поведения на занятиях игровым стретчингом.

Ребенок умеет:

- исполнять базовые упражнения (позы) игрового стретчинга под руководством педагога;
- соблюдать правила безопасности на занятиях игровым стретчингом;
- в двигательной деятельности самостоятельно эмоционально самовыражаться через свои творческие замыслы, используя основные позы игрового стретчинга;
- согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки;
- реагировать на начало и окончание музыки;
- двигаться и дышать в соответствии с характером музыки;

2 год обучения (4-5 лет)

Ребенок знает:

- названия упражнений (поз) игрового стретчинга;
- правила безопасного поведения на занятиях игровым стретчингом.

Ребенок умеет:

- исполнять упражнения (позы) игрового стретчинга под руководством педагога;
- соблюдать правила безопасности на занятиях игровым стретчингом;
- наблюдать и анализировать свою деятельность и деятельность других

детей в процессе самоконтроля и самооценки;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- активно общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- переходить от одного движения к другому;

- самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Форма и виды контроля

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Обследование детей проводится на занятиях. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, стретчинговых упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Оценка гибкости у детей осуществлялась по показателям:

- подвижности в плечевых суставах при выполнении наклона с гимнастической палкой в руках за спиной (см);

- подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов туловища в стороны (см);

- подвижности позвоночного столба при выполнении наклона туловища вперед из положения сидя (см);

- подвижности в тазобедренных суставах при отведении ноги в сторону.

Подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч.

Подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на

полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см).

Подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образующемся при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.

Степень проявления гибкости существенно зависит от уровня развития координационных способностей, которые при выполнении статических упражнений проявляются в способности поддерживать определённую позу в течение установленного времени. Основываясь на этом уровень развития у детей координационных способностей мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веревочка».

При выполнении теста «Веревочка» ребёнок стоит прямо, выставив стопу одной ноги впереди второй на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперед, пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).

При выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Секундомер фиксирует время удержания положения тела при отсутствии признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или опорной стопы).

Таблица мониторинга деятельности

Ф.И.О. ребенка	Контрольные упражнения						
	Подвижность в плечевом суставе (см)	Подъём левой ноги в сторону (град)	Подъём правой ноги в сторону (град)	Наклон корпуса влево (см)	Наклон корпуса вправо (см)	«Веревочка»	«Дерево» (с)

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

Возрастные и психофизические особенности детей

В младшем дошкольном возрасте (3–5 лет) происходят дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимы длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

Происходит дальнейшее расширение круга общения ребёнка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берёт с него пример, хочет быть во всём похожим на него.

Возникает и развивается новая форма общения со взрослым – общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности, – в первую очередь игры, – формируется детское общество. На пятом году жизни ребёнок постепенно начинает осознавать своё положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям:

- расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребёнка в окружающей обстановке;
- содержательно обогащаются представления и знания ребёнка о мире.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень

хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровая ритмическая гимнастика
2. Игровой стретчинг.
3. Игровое творчество.

1 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Мониторинг	3	-	3
1	Игровая ритмическая гимнастика	18	3	15
2	Игровой стретчинг	42	7	35
3	Игровое творчество	8		8
	Открытое занятие	1		1
	Итого часов	72	10	62

Учебно-тематический план

№	**Наименование темы**	**Всего часов**	**Из них**		**Форма контроля**
			Теория	**Практика**	
	Мониторинг	3		3	Входной, промежуточный, итоговый контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
1	**Игровая ритмическая гимнастика**	**18**	3	15	
1.1.	Шаги	2	0,3	1,7	наблюдение
1.2.	Прыжки	1	0,3	0,7	наблюдение
1.3.	Подскоки	1	0,3	0,7	наблюдение
1.4.	Галоп	2	0,3	1,7	наблюдение
1.5.	Упражнения на развитие выворотности стопы,	2	0,3	1,7	наблюдение

	паха				
1.6.	Прыжки и подскоки в комбинации	2	0,3	1,7	наблюдение
1.7.	Галоп в комбинации с прыжками	2	0,3	1,7	наблюдение
1.8.	Упражнения на моторику пальцев рук	2	0,3	1,7	наблюдение
1.9.	Растяжки на поперечный, продольный шпагат	2	0,3	1,7	наблюдение
1.10.	Упражнения на координацию	2	0,3	1,7	наблюдение, творческое задание
2.	**Игровой стретчинг**	**42**	**7**	**35**	
2.1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.3.	Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.5.	Укрепление и развитие стопы	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.6.	Укрепление мышц плечевого пояса	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.7.	Упражнения для тренировки равновесия	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
3.	**Игровое творчество**	**8**	**-**	**8**	
3.1.	Игра-путешествие «Кто поможет воробью?»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.2.	Игра-путешествие «Как у слонёнка хобот появился»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.3.	Игра-путешествие «Ленивая девочка»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.4.	Игра-путешествие «В новогоднем лесу»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение

3.5.	Игра-путешествие «Колобок- спортсмен»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.6.	Игра-путешествие «Веселый автобус»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.7.	Игра-путешествие «Как звери филина лечили»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.8.	Игра-путешествие «Игры, которые лечат»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
1	**Всего:**	**72**	**10**	**62**	

Содержание программы

Раздел 1. «Игровая ритмическая гимнастика»

Тема 1.1. Шаги

Теория: объяснение и показ педагога (шаги с носка, с высокими коленями, тройной переменный, с выносом ноги вперед на $250^{0)}$.

Практика: исполнение в продвижении шагов.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.2. Прыжки

Теория: объяснение и показ педагога (прыжки с дотянутыми ногами по VI позиции на месте и в продвижении, с поджатыми ногами на месте).

Практика: исполнение прыжков.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.3. Подскоки

Теория: объяснение и показ педагога (подскоки на месте и в продвижении).

Практика: исполнение подскоков.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.4. Галоп

Теория: объяснение и показ педагога (продвижение по диагонали и по кругу).

Практика: исполнение галопа в продвижении по диагонали, по кругу.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.5. Упражнения на развитие выворотности стопы, паха

Теория: объяснение и показ педагога упражнений.

Практика: исполнение упражнений сидя на полу, стоя, лежа.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений,

безопасным исполнением.

Тема 1.6. Прыжки и подскоки в комбинации

Теория: объяснение и показ педагога (продвижение по диагонали и по кругу).

Практика: исполнение различных комбинаций прыжков и подскоков на месте и в продвижении.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.7. Галоп в комбинации с прыжками

Теория: объяснение и показ педагога (галоп в продвижении с различными прыжками).

Практика: исполнение галопа в продвижении с различными прыжками.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.8. Упражнения на моторику пальцев рук

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на развитие моторики рук).

Практика: исполнение упражнений.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Тема 1.9. Растяжки на поперечный, продольный шпагат

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на растяжку на поперечный и продольный шпагат).

Практика: исполнение растяжки на поперечный и продольный шпагат.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасное исполнение, осанка).

Тема 1.10. Упражнения на координацию

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на координацию).

Практика: исполнение упражнений за педагогом, придумывание собственных комбинаций и их показ другим детям; творческое задание «Сыщики».

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Двигательным творчеством детей.

Раздел 2. «Игровой стретчинг»

Тема 2.1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: змея, кобра, лодка, мостик, колесо, кошечка, рыбка.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и

взаимодействием в коллективе.

Тема 2.2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: книжка, носорог, слон, столбик, горка, веточка, собачка, черепашка.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.3. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: лисичка, тростинка, флюгер, орешек, маятник, луна, качели, солнышко садится за горизонт.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: рак, бабочка, елочка, паровозик, хлопушка, таракан.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.5. Укрепление и развитие стопы

Теория: объяснение и показ педагога на укрепление и развитие стопы.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.6. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: замочек, дощечка, ласточка, крыло, березка.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.7. Упражнения для тренировки равновесия

Теория: объяснение и показ педагога упражнений для тренировки равновесия.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: аист, лев, гребцы, цапля, петушок, жираф, окошко, цапля машет крыльями.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Раздел 3. «Игра-путешествие»

Каждая тема данного раздела включает в себя:

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение ранее изученных упражнений игрового стретчинга:

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

2 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Мониторинг	3	-	3
1	Игровая ритмическая гимнастика	18	3	15
2	Игровой стретчинг	42	7	35
3	Игровое творчество	8		8
	Открытое занятие	1		1
	Итого часов	72	10	62

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего	Из них	Форма

		часов	Теория	Практика	контроля
	Мониторинг	3		3	Входной, промежуточный, итоговый контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
1	**Игровая ритмическая гимнастика**	**18**	3	15	
1.1.	Шаги	2	0,3	1,7	наблюдение
1.2.	Прыжки	1	0,3	0,7	наблюдение
1.3.	Подскоки	1	0,3	0,7	наблюдение
1.4.	Галоп	2	0,3	1,7	наблюдение
1.5.	Упражнения на развитие выворотности стопы, паха	2	0,3	1,7	наблюдение
1.6.	Прыжки и подскоки в комбинации	2	0,3	1,7	наблюдение
1.7.	Галоп в комбинации с прыжками	2	0,3	1,7	наблюдение
1.8.	Упражнения на моторику пальцев рук	2	0,3	1,7	наблюдение
1.9.	Растяжки на поперечный, продольный шпагат	2	0,3	1,7	наблюдение
1.10.	Упражнения на координацию	2	0,3	1,7	наблюдение, творческое задание
2.	**Игровой стретчинг**	**42**	**7**	**35**	
2.1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.3.	Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.5.	Укрепление и развитие стопы	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
2.6.	Укрепление мышц	6	1	5,5	Творческое

	плечевого пояса				задание, наблюдение
2.7.	Упражнения для тренировки равновесия	6	1	5,5	Творческое задание, наблюдение
3.	**Игровое творчество**	**8**	**-**	**8**	
3.1.	Игра-путешествие «Кто поможет воробью?»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.2.	Игра-путешествие «Как у слонёнка хобот появился»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.3.	Игра-путешествие «Ленивая девочка»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.4.	Игра-путешествие «В новогоднем лесу»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.5.	Игра-путешествие «Колобок- спортсмен»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.6.	Игра-путешествие «Веселый автобус»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.7.	Игра-путешествие «Как звери филина лечили»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
3.8.	Игра-путешествие «Игры, которые лечат»	1	-	1	Творческое задание, наблюдение
1.	**Всего:**	**72**	**10**	**62**	

Содержание программы

Раздел 1. «Игровая ритмическая гимнастика»

Тема 1.1. Шаги

Теория: объяснение и показ педагога (шаги с носка, с высокими коленями, тройной переменный, с выносом ноги вперед на $250^{0)}$.

Практика: исполнение в продвижении шагов.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.2. Прыжки

Теория: объяснение и показ педагога (прыжки с дотянутыми ногами по VI позиции на месте и в продвижении, с поджатыми ногами на месте).

Практика: исполнение прыжков.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.3. Подскоки

Теория: объяснение и показ педагога (подскоки на месте и в продвижении).

Практика: исполнение подскоков.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.4. Галоп

Теория: объяснение и показ педагога (продвижение по диагонали и по кругу).

Практика: исполнение галопа в продвижении по диагонали, по кругу.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.5. Упражнения на развитие выворотности стопы, паха

Теория: объяснение и показ педагога упражнений.

Практика: исполнение упражнений сидя на полу, стоя, лежа.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений, безопасным исполнением.

Тема 1.6. Прыжки и подскоки в комбинации

Теория: объяснение и показ педагога (продвижение по диагонали и по кругу).

Практика: исполнение различных комбинаций прыжков и подскоков на месте и в продвижении.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.7. Галоп в комбинации с прыжками

Теория: объяснение и показ педагога (галоп в продвижении с различными прыжками).

Практика: исполнение галопа в продвижении с различными прыжками.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, осанка).

Тема 1.8. Упражнения на моторику пальцев рук

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на развитие моторики рук).

Практика: исполнение упражнений.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Тема 1.9. Растяжки на поперечный, продольный шпагат

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на растяжку на поперечный и продольный шпагат).

Практика: исполнение растяжки на поперечный и продольный шпагат.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасное исполнение, осанка).

Тема 1.10. Упражнения на координацию

Теория: объяснение и показ педагога (упражнения на координацию).

Практика: исполнение упражнений за педагогом, придумывание собственных комбинаций и их показ другим детям; творческое задание «Сыщики».
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.
Двигательным творчеством детей.

Раздел 2. «Игровой стретчинг»

Тема 2.1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.
Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: змея, кобра, лодка, мостик, колесо, кошечка, рыбка.
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса.
Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: книжка, носорог, слон, столбик, горка, веточка, собачка, черепашка.
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.3. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону.
Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: лисичка, тростинка, флюгер, орешек, маятник, луна, качели, солнышко садится за горизонт.
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: рак, бабочка, елочка, паровозик, хлопушка, таракан.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.5. Укрепление и развитие стопы

Теория: объяснение и показ педагога на укрепление и развитие стопы.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: ходьба, лошадка, гусеница, медвежонок.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.6. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: объяснение и показ педагога упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: замочек, дощечка, ласточка, крыло, березка.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Тема 2.7. Упражнения для тренировки равновесия

Теория: объяснение и показ педагога упражнений для тренировки равновесия.

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение упражнений: аист, лев, гребцы, цапля, петушок, жираф, окошко, цапля машет крыльями.

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Раздел 3. «Игра-путешествие»

Каждая тема данного раздела включает в себя:

Практика: выполнение ОРУ, музыкально-ритмических движений, дыхательных и упражнений на релаксацию, исполнение ранее изученных упражнений игрового стретчинга:

Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений (техника, безопасность выполнения), двигательным творчеством детей и взаимодействием в коллективе.

Упражнения игрового стретчинга

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад

Терапевтический эффект. Повышается внутриутробное давление прямые мышц брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренности и туловище. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины. Каждый позвонок, каждое сухожилие и связка напрягаются и вынуждены работать. Почки получают обильное кровоснабжение и очищаются. Благодаря стимуляции щитовидной железы ликвидируются различные функциональные расстройства, улучшается мозговая деятельность. Укрепляются нервы, находящиеся в брюшной полости, в области поясницы, таза, нижней части позвоночника. Наклоны головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

ЗМЕЯ. И.п: лёжа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможна, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

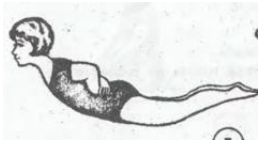


ЯЩЕРИЦА. И.п.: лёжа на животе, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. 1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1- й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОРАБЛИК. И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1. ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра как можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

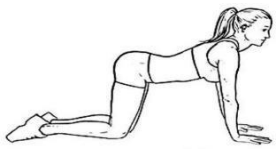
ЛОДКА. И.п.: лёжа на полу, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты. 1. поднимая голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе. 2.медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

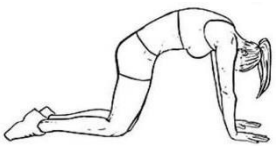


РЫБКА. И.п.: лёжа на полу, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.



КОШЕЧКА. И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч. 1. поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). 2. спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Усложненный вариант: И.п.: сесть на пятки, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд, голова поднята. 1. прямые руки тянуться вперёд, грудь опускается к полу, таз поднанимается вверх, перпендикулярно полу. 2. вернуться в и.п. Повторить нужное число раз.





Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд

Терапевтический эффект. Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их.

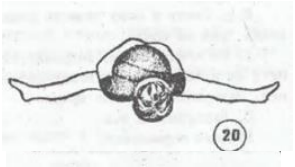
Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезёнки. Улучшается работа предстательной железы. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

КНИЖКА. И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1- й. Повторить нужное число раз.

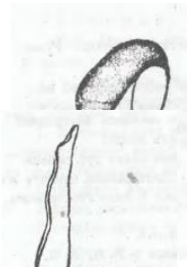
ПТИЦА (ЧАЙКА). И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



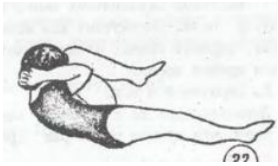
ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ. И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки повёрнуты внутрь, руки за спиной за локти. 1. наклониться вперёд, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



СТРАУС. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. 1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



НОСОРОГ. И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть. 1. поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. то же движение другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



ВЕТОЧКА. И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз. 1. не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ГОРКА. И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов его в стороны

Терапевтический эффект. Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы залегают в мышцы по обе

стороны позвоночника. Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы живота. Оказывает воздействие на поджелудочную железу, улучшая её работу. Снимается нагрузка на сердце, лёгкие заполняются свежей кровью. Воздействие на вилочковую железу способствует нормальному росту.

ЛИСИЧКА. И.п.: сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти. 1. сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить, с другой стороны. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



МЕСЯЦ. И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь. 1. медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить с другой стороны. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



ОРЕШЕК. И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям. 1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

МУРАВЕЙ. И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в И.п. 3. повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержать нужное время 4. вернуться в и.п. 5 - 8. повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног

Терапевтический эффект. Усиливается внутриутробное давление, поэтому, оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток свежей крови после прекращения давления устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывает на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и бёдрах, упражнения стимулируют действия подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.

БАБОЧКА. И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз. Усложненный вариант: И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног. 1. медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ПАУЧОК. И.п.: встать, расставив ноги как можно шире, согнутые руки перед грудью, ладонями вперёд. 1. согнуть правую ногу в колене, перенести тяжесть тела на неё. Задержаться нужное время. 2. не возвращаясь в и.п.,

перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ПАВЛИН. И.п.: сесть, по возможности, дальше выставив прямую ногу вперёд, руки на поясе или расставлены в стороны. 1. перенести вес тела на правую ногу, согнуть её в колене, левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев, сделать несколько покачиваний. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить, сменив положение ног Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.



ЗАЙЧИК. И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена. 1. не сдвига с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочерёдно



руки вперёд, насколько возможно. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить, сменив положение ног Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ЛЯГУШКА. И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч. 1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



БЕГ. И.п.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе. 1. не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны. 2. не опуская ноги, завести их друг за друга. 3. вернуться в 1-ю позицию. 4. вернуться в 2-ю позицию, меняя ноги. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ВЕЛОСИПЕД. И.п.: лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги, голени параллельно полу, носки оттянуты, руки вдоль тела. 1. медленно выпрямить, не спуская на пол, правую ногу, левая в и.п. 2. вернуть прямую ногу в и.п. , одновременно выпрямляя левую. Движение динамичное. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.



Укрепление и развитие стоп

Терапевтический эффект: Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшении осанки



ЛОШАДКА. И.п.: стат ка колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, с себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва).

1. приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать. 2. вернуться в и.п. Динамический вариант: поочерёдное поднимание стоп. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

ХОДЬБА. И.п.: стать в позу прямого угла, н оги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. 1. притянуть стопу к себе. 2. внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые. 3. круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые 4. вернуться в и.п. Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число

раз.

ЛЯГУШОНОК. И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя ноги, согнутые в коленях, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны. 1. поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить движение другой ногой. Движение динамичное. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

Укрепление мышц плечевого пояса.

Терапевтический эффект. Развивает силу рук, подвижность суставов плеча и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет и освежает кровеносные сосуды.

ПЧЁЛКА. И.п.: сесть на пятки, согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 1. вывести вперёд плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться.

Сказки для игрового стретчинга

«Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая **(Ходьба).** Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают **(Бабочка).** Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: «Ты куда идешь, цыпленок**?» (Змея).**

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

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

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

«Утенок Кряк»

Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться. Он мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану. Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой.

Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать. **(Ходьба).**

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок. Вдруг, видит - летит бабочка. (**Бабочка**)

- Эй, бабочка, постой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. **(Змея).**

- Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? - грозно прошипела змея.

- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.

- Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок. - Отведи меня к нему, пожалуйста!

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. **(Птица).**

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

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- Ах ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

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

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

Сказка «Спать пора»

Жил на свете один маленький жучок. Как-то рано он проснулся в травке и решил пойти погулять, чтобы ножки размять и согреться. Шел, шел и увидел высокую горку, на которой рос один-единственный цветочек (**Ходьба**). Жучок решил полакомиться вкусным соком **(Горка).** Взобрался он на цветок, а тот оказался весь сухой. Расстроился жучок, стал смотреть по сторонам, где бы вкусный цветочек найти. Видит: ползет по веточке червячок, высоко поднимая голову, как змея, осматривается кругом (**Змея**).

- Ты тоже есть хочешь? - спрашивает жучок. - Отстань, я спать хочу, я домик ищу, - проворчал червячок и уполз. Обиделся на него жучок, расправил крылышки и полетел, а навстречу ему пчелка (**Пчёлка**). Жучок обрадовался, подлетел к пчелке и спросил, не знает ли она, где можно полакомиться вкусным соком. Пчелка ему ответила, что сделать это он может, только на берегу озера, если цветы и там не высохли, потому что была уже осень. Подлетел жучок к озеру и видит, что и там все цветы высох ли. Да еще ветер подул такой холодный и сильный, что жучок испугался, решил спрятаться на дереве и сел на веточку (**Веточка**). Неуютно жучку, холодно, есть хочется. А кругом все цветы сухие, даже букашек не видно. Только рыбка плавает в озере (**Рыбка**).

- Что случилось кругом? - спрашивает у нее жучок.

- Осень наступает, - отвечает рыбка, - все укладывается спать на зиму.

Совсем грустно стало жучку, не хотелось ему спать. Вдруг, думает, ещё где-то цветы есть, надо их поискать. Только взлетел, а навстречу птица летит, тоже голодная. Едва не съела жучка (**Птица**). Еле успел он спрятаться в сухие листья. Побежал по сухой траве (**Бег**). Устал, решил передохнуть на красивой желтой листве. Но тут подул ветер и листочек с жучком полетел в воду, поплыл по ней, как кораблик (**Кораблик**). Жучок совсем испугался, и неизвестно, что бы с ним случилось, если бы листочек не прибило к коряге.

Пополз жучок по этой коряге и выполз на берег. Хорошо, что встретил старого жука, который ему объяснил, что осенью все букашки ложатся спать до будущей весны, и взял его с собой в щель старого дуба, где был его домик. Там и уснули они до весны.

Сказка «Лесовички»

(1 часть). Жила в одной деревне девочка. Мамы у нее не было, а мачеха, ее не любила - заботилась только о своей дочери-лентяйке. И однажды, чтобы избавиться от девочки, мачеха послала ее в лес зимой и велела принести земляники. Дала ей в дорогу огромную корзину и кусок черствого хлеба (**Ходьба**). Идет девочка, замерзла. У нее даже пальто не было, только старый дырявый платок. Долго она шла, видит: стоит в лесу избушка. Постучала девочка, никто не отвечает. Тогда решила она зайти в избушку и согреться. Открыла дверь (**Книжка**). Осмотрелась - нет никого. Села тихонечко на скамеечку, отдыхает, ничего не трогает. А это был домик трех лесовичков, которые, если хотели, могли превращаться в кого угодно. Первый лесовичок решил проверить девочку. Превратился он в змею и пополз прямо на нее (**Змея**). Но девочка не испугалась, даже поздоровалась со змеей – решила, что это ее домик. Тогда, другой лесовичок превратился в огромного паука. Качается на своих лапках, смотрит на девочку (**Паучок**). Но и с ним поздоровалась девочка и не испугалась. Третий лесовичок превратился в ящерицу, поднял высоко хвостик и подполз к девочке. И ящерицы не испугалась девочка, не оби дела ее (**Ящерица**). Достала девочка свой кусок хлеба, отломила и змейке, и паучку, и ящерице, и сама стала есть. Лесовички увидели, что девочка очень добрая и вежливая, превратились обратно в лесовичков и спросили, зачем она в лес пришла. Она им и рассказала. Дали ей лесовички метлу и сказали, чтобы подмела она снег под старой елью, что на горке растет (**Горка**). Вышла девочка на мороз, холодно, снегу много. Да что поделаешь. Стала она подметать. Где взмахнет метлой, там снег тает, травка появляется, а в ней ягоды (**Маятник**). Насобирала девочка целую корзину ягод, поклонилась лесовичкам, поблагодарила их. А лесовички решили сделать ей подарки: один пожелал, чтобы она с каждым днем становилась красивее, другой, чтобы она стала самой умной и доброй, а третий, чтобы вышла за принца замуж, когда вырастет. Дали ей самоходные санки, и девочка понеслась в них домой, как на лодочке (**Лодочка**). Но до дома решила не доходить, остановилась неподалеку на опушке, а санки спрятала в лесу, чтобы мачеха не увидела. А после быстрее домой побежала, чтобы земляника не замёрзла (**Бег**).

Сказка «Лесовички»

(2 часть). Бежит девочка, торопится. А мачеха с дочкой и не ждут ее вовсе, думают, что в лесу замерзла. Только кошечка стоит у порога, ждет девочку. Увидела она девочку, стала к ней ласкаться (**Кошечка**). Отдала девочка ягоды, рассказала, что с ней в лесу приключилось, какое будущее ей лесовички обещали. Тогда мачеха решила послать в лес свою дочку. Одела ее тепло, дала всякой еды с собой. Подошла мачехина дочка к избушке, стучать не стала. а сразу дверь открыла (**Книжка**). В избушке нет никого, стала она ходить по всей избе, все трогать (**Ходьба**). Опять решили лесовички превратиться в змею, паука и ящерицу. Первой выползла змея (**Змея**). Увидела ее девочка, схватила палку и стала бить. Еле уползла змейка. Тогда паучок вылез (**Паучок**). Злая девочка едва его не раздавила. Пришлось ему спасаться. Вслед за паучком ящерица появилась (**Ящерица**). Девочка подбежала к ней, хотела ногой ударить. Такая вот злая была. Потом уселась за стол, достала все свои припасы и стала есть. Змея, паук и ящерица превратились в лесовичков и попросили угостить их. Но злая девочка сказала, что ей и самой мало. И потребовала, чтобы они дали ей ягод и сделали подарки. Дали ей лесовички метлу и сказали, чтобы подмела под елью. Вышла мачехина дочка, посмотрела, что снега много, и поленилась мести. Забросила метлу на ель, что росла на небольшой горке (**Горка**). Конечно, никаких ягод не насобирала. А за то, что она такая злая, ленивая и жадная, лесовички не сделали ей никаких подарков. Пошла она домой пешком по сугробам, споткнулась и покатилась как орешек (**Орешек**). А у падчерицы все сбылось, как сказали лесовички. Выросла она красивой, доброй, умной и трудолюбивой. Вышла замуж за принца и часто приезжала к лесовичкам в гости. Домик их она находила по самой старой и высокой ели в лесу.

Сказка «Кто поможет воробью».

Не послушался маленький воробышек маму, подошел к краю гнезда (**Ходьба**), высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнездышко, да оно высоко на дереве было, а дерево на горке растёт (**Горка**). Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог маленький еще был, не научился летать (**Бег**). Сел воробьишка и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка (**Змея**).

- Помоги мне, - просит воробушек, - я из гнезда выпал.
- Я бы рада тебе помочь, - ответила змейка, - но у меня нет рук, как же я тебя положу в гнездышко?

И уползла. Еще пуще плачет воробышек. Прискакал к нему лягушонок

(**Лягушонок**). Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама воробьиха - летает, вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (**Птица**). Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево забрался, но это не помогло (**Ящерица**). Все горюют вместе, а придумать ничего не могут. Видят - катится по дороге ежик (**Орешек**). Позвали его, совета попросили. Ежик подумал - подумал и сказал:

- Я знаю, что делать. Нужно позвать ребятишек у них есть руки. И по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут. Так и решили. Попросили пчелку слетать. Позвали их на помощь. Пчелка быстро замахала крыльями и полетела (**Пчёлка**). Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не па дал, а когда научился летать, прилетел к ребятам и весело чирикал возле них - благодарил.

Сказка «Кто я?».

В далекой жаркой Африке, в семье львов случилось важное событие: родился маленький львенок. Был он очень любопытным, но ничего еще на свете не знал, не знал даже, как его зовут. Однажды, когда мама и папа были на охоте, львенок вышел из своего домика и пошел по дорожке (**Ходьба**). Идет, смотрит по сторонам: все ему интересно. Видит - стоит огромная птица, голову спрятала (**Страус**).

- Ты кто? - спрашивает львенок. Птица подняла голову и отвечает:

- Я страус, а ты кто? - Я еще не знаю, кто я, - отвечает львенок.

- Какой ужас! А кто твои мама и папа? - Тоже не знаю, - посочувствовал страус львенку и опять спрятал голову. Львенок захотел тоже спрятать ее.

Выгнул спину, потом прогнул её, но ничего у его не получилось (**Кошечка**). Пошел он дальше. Идет, опять по сторонам смотрит. А навстречу ему летит бабочка (**Бабочка**). Львенок спрашивает:

- Ты кто? - Я бабочка.

- А ты кто? Посмотрел на нее львенок, очень ему бабочка понравилась и говорит:

- Я тоже бабочка! Бабочка рассмеялась и ответила:

- Ну, если ты можешь летать, как я, возможно, ты и бабочка. Львенок замахал лапками, попробовал взлететь, да ничего у него не вышло. Сел он на дорожку и вдруг видит: какой-то страшный зверь идет, а вместо носа у него рог (**Носорог**). Испугался льве нок, спрятался в траву. Вдруг слышит - кто-то рядом шипит:

- Ты что здесь делаешь? - это он на змею от страха едва не сел (**Змея**). – Я

хочу узнать, кто я, - отвечает львенок.

- Ты глупый, малыш, - рассмеялась змея и уползла. А львенок побежал дальше (**Бег**). Добежал он до озера, заглянул в воду, а там рыбка плавает. Потрогал львенок воду лапой, рыбка испугалась и уплыла (Р**ыбка**). Сидит огорченный львенок на берегу, вдруг слышит – кричит кто-то:

- Львенок. ты куда пропал? Тебя папа и мама ищут. Смотрит львенок, скачет мимо зебра (**Лошадка**). Оглянулся он - никого больше вокруг не видно.

- Это я львенок? Это ты меня зовешь?

- Конечно, тебя! - отвечает зебра. И ускакала. А львенок радостный, побежал домой.

Сказка «Волшебные яблоки».

Жил когда-то король. И была у него дочь - принцесса. Принцесса все время болела, и никакие врачи не могли ее вылечить. Но королю предсказали, что дочь его выздоровит, если съест волшебное яблоко. Послал король гонцов по всей земле, объявить, что тот, кто принесет - такое яблоко, женится на принцессе и унаследует королевство (**Ходьба**). Услышал об этом один крестьянин, у которого было три сына. Послал он старшего сына в сад - яблок нарвать. Тот наклонил ветку (**Веточка**), нарвал целую корзину самых лучших яблок и понес ее во дворец. Идет, а навстречу ему маленький человечек с длинной бородой. Спросил человечек, что несет юноша. А старший сын решил схитрить и сказал, что несет ящерицу. "Ну, что ж! Пусть так и будет! - ответил старичок. И яблоки в корзине превратились в ящерицу (**Ящерица**). Пришел старший сын во дворец. Слуги широко открыли перед ним двери, но, когда юноша открыл корзинку, оттуда выползла ящерица. Король разгневался и велел посадить юношу в тюрьму. Тогда средний сын решил снести яблоки во дворец. Тоже закрыл корзинку и понес. И ему встретился человечек и спросил, что несет. Средний сын ответил, что несет лягушку. И яблоки у него превратились в лягушек (**Лягушка**). И его король посадил в тюрьму. Наконец решил младший брат нести яблоки во дворец. Отец хотел не пустить его, потому что его все глупым считали. Встретился младшему сыну человечек и спросил, что тот несет. Юноша ответил ему, что несет волшебные яблоки, которые вылечат принцессу. «Что ж, пусть будет так», - сказал старичок. Так все и случилось. Принцесса выздоровела, но королю не хотелось отдавать свою дочь за бедняка. Велел он юноше пойти в лес, найти сто лисиц и привезти их во дворец, да так, чтоб ни одна не убежала. Грустный юноша пошел в лес. Вдруг появился человечек. Дал он юноше дудочку, и тот заиграл на ней. Прибежали к нему сто лисиц и пошли с ним во дворец (**Лисичка**). А король еще задание приготовил: построить корабль, чтобы ходил и по воде, и по суше.

И в этом помог человек младшему сыну, построил корабль (**Кораблик**). Тогда король дал последнее задание: принести из заморских стран перо волшебного павлина. Пошел юноша. Долго бы ему ходить, если бы не прилетел человечек на огромной птице. Сел на нее юноша и быстро очутился в заморской стране. Там, в чудесном саду ходили прекрасные птицы. Юноша попросил помочь ему. Павлин тряхнул хвостом, пёрышко и вы пало (**Павлин**). Королю ничего не оставалось, кроме как выдать принцессу за этого юношу.

Сказка «Невоспитанный мышонок»

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу - не хотят ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к своей маме (**Ходьба**) и спросил: - Как мне помириться со всеми зверями в лесу? Мама ответила ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал:

- Доброе утро! Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (**Зайчик**). Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему змейка ползет. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и высоко подняла голову (**Змея**). Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться (**Бег**). Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей:

Доброе утро! Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым (**Птица**). А мышонок все бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся, и покатился по дорожке, как орешек (**Орешек**). Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают (**Рыбка**). Отдохнул, оглянулся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним (**Лягушка**). Но мышонку некогда играть - еще не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась (**Летучая мышь**).

- Доброе утро! - кричит ей мышонок.
- Уже вечер наступил, - отвечает летучая мышь,
- Добрый вечер, мышонок! И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

Сказка «Хвастунишка»

Жил на свете маленький комарик. Хвастунишка был страшный.

- Ни у кого такого носика остренького нет! А крылышки! Вы только посмотрите! Лучше, чем у пчелки! (**Пчелка**). Ко всем приставал комарик со своим хвастовством, работать мешал. Шел как-то мимо расхваставшегося

комарика муравьишка, тащил тяжелую сосновую иголку (**Ходьба**). Стал и перед ним комарик похваляться, вертелся во все стороны, крыльями хлопал и даже голосишком своим что-то пищал - вроде как пел. Остановился муравей (**Муравей**), посмотрел на комарика, да и спрашивает:

- А что ты делать умеешь, хвастун?
- А я… Я... я... - бормочет комарик. А сказать-то ему и нечего, ничего он не умеет. Покачал головой муравей, подхватил свою ношу и дальше пошел. А комарик не долго печалился, все равно ему очень хотелось, чтобы на него внимание обратили. Решил он забраться на колокольчик и гром ко позвонить. Забрался, а на цветке пчелка сидит, мед собирает.
- «Уходи отсюда, - говорит она комарику, - ты все равно делать ничего не умеешь, только мешаешь!»
- Умею! - закричал комарик. - Я ... я ... я ... звезды на небе каждую ночь зажигаю, вот! Но пчелка была умная, перелетела на другой цветок.

Некогда ей вранье всякое слушать. Зато маленький червячок, услышав, что комарик звезды зажигает, поверил ему. Он поднял голову и посмотрел на комарика с уважением (Змея). Загордился комарик, сидит на колокольчике и громко всем хвастает, что он звезды зажигает. Мимо кузнечик скакал. Услышал он, какой у них хвастунишка завелся (Лошадка). А комарику уж и на месте не сидится. Летает он над полянкой и всё громче хвастает. А тут, откуда ни возьмись, птица появилась. Услышала она комарика и уже хотела его проглотить (Птица). Но когда разобрала, о чем он звенит, от удивления широко раскрыла свой клюв и пролетела мимо. Испугался комарик, опустился на траву у самой реки, дрожит от страха. А тут звери лесные прибежали на хвастунишку посмотреть. Их кузнечик с собой привел. Даже рыбка из воды голову высунула, чтобы послушать его (Рыбка). Приободрился комарик, стал снова всем про звезды рассказывать. Слушали его звери, слушали, а потом и говорят: Да мы на небо лучше посмотрим.

Глянул комарик, а на небе звезды и без него зажглись, и даже месяц между ними показался (**Месяц**). Засмеялись звери, а комарику так стыдно стало, что он в самую гущу леса спрятался и долго там сидел. А когда снова появился на полянке, то уже совсем другим комариком стал и больше никогда не хвастался.

Взаимодействие с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления

потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями.

Наименование мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
• Родительское собрание • «Роль и значение стретчинга в развитии детей дошкольного возраста»	объяснить значение игрового стретчинга на развитие, оздоровление детей; объяснить о важности регулярного посещения занятий	Сентябрь
• Открытое занятие по итогам полугодий	дать родителям представления об игровом стретчинге	Январь, май
• День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». • Итоговое родительское собрание.	повысить знания родителей о физическом воспитании, в частности о стретчинге; привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое оснащение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал
2. Спортивные коврики по количеству детей

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий

Кадровое обеспечение

Занятие по данной программе должен проводить педагог, имеющий высшее или специальное педагогическое образование.

Список использованной литературы

Литература для педагогов:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр. и доп.– СПб.: ЛОИРО,2017.
2. Константинова А.И. «Игровой стретчинг», С-Пб, учебно-методический Центр «Аллегро», 1993г
3. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
4. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
7. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Борисова, М. М. Здоровьесберегающие технологии в совершенствовании общеобразовательного процесса дошкольного учреждения // Дошкольник: методика и практика воспитания и обучения. - 2014 - № 5 - С. 17-21.
9. Иванова Л. А., Казакова О. А., Иерусалимова М. В. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьеформирующие технологии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 12 (декабрь).
10. Кучер, Г. Игровой стретчинг: [система упражнений-растяжек, вплетенных в игровой сказочный сюжет] // Игра и дети. - 2013 - № 7 - С. 32-35.
11. Савенок Л. М. Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 333–337.

Литература для учащихся и родителей:

1. Константинова А.И. «Игровой стретчинг», С-Пб, учебно-методический Центр «Аллегро», 1993г
2. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009.
3. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
5. https://docviewer.yandex.ru/ - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая

08.10.26 11:25 (MSK) Сертификат F127617C06A5FDD2A0E7F7139436ACC4