

Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №107»  
Муниципального образования города Братска

665732, Иркутская область, г. Братск, ул. Рябикова, д. 25  
тел/факс 42-34-51, тел.: 42-33-63, E-mail: dou-107@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:  
Заседание Педагогического совета  
МБДОУ «ДСКВ №107»  
Протокол № 1 от 15.09.2015

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ДСКВ №107»  
Кочерыгина Н.М.  
приказ № 175/1-ОД от «21» сентября 2015г



**Дополнительная общеразвивающая программа по обучению  
детей среднего и старшего дошкольного возраста  
игровому стретчингу**

Составитель:  
**Дехтерева Лариса Валерьевна**  
инструктор по физической культуре

Братск, 2015

*«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет»*

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Как известно, здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья – непосредственная обязанность каждого. К сожалению, многие не соблюдают простейших норм здорового образа жизни. Что же является основой здорового образа жизни? Главное, рациональное питание. Второе – закаливание. Третье – физические упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений – один из способов достижения человеком гармонии. Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению здоровья. Каждому ребенку, независимо от его происхождения или условий жизни, необходимо:

- быть здоровым;
- находиться в безопасной обстановке;
- получать удовольствие от жизни;
- добиваться поставленных целей.

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

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Стретчинг – это

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Занятия стретчингом полезны для организма человека, улучшают самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия стретчингом решают многие проблемы. Подвижность нашего тела зависит от эластичности наших мышц и суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться. Упражнения на растяжку снижают травматизм. Это хорошая осанка. Высокая подвижность позвоночника снизит вероятность болей в спине. Занятия приводят к улучшению настроения, повышают самооценку, создают спокойствие и ощущение психологического комфорта. Упражнения на растяжку рекомендуются как танцорам, так и всем, кто следит за своей физической формой. Растяжка определяет движения ваших суставов. То, как двигаются, например, ваши плечи, позвоночник и лодыжки, очень

важно, потому что именно от этих зон в первую очередь зависит качество вашего танцевального движения. О растяжке перед танцами часто забывают или же делают ее быстро и неохотно. Это неправильно. Ей требуется уделять столько же времени, сколько требуется уделять времени любой важной части танцевального урока.

Программа разработана на основе методики работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста «Игровой стретчинг», разработанной А.Г. Назаровой. Программа модифицирована и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении .

**Новизна** : состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

**Цель**: активизация защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции. **Задачи**:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; скоростные, силовые и координационные способности.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движении.

**Отличительные особенности программы** Программа является интегрированной, в ней используется комплексный подход оздоровления дошкольников через упражнение ЛФК и корригирующей гимнастики.

**Принципы построения программы**

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**: от 4 до 8 лет

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раза в неделю, за год - 28 занятий. Длительность в средней группе 20-25 минут, в старшей и подготовительной 25-30 минут.

**Формы и режим занятий:** в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

#### **Планируемые результаты и оценочные материалы**

Результатом является развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, так же эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональные состояния ребенка в целом.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. А также:

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Применяя стретчинг в парах, развиваются дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроением, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Стретчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** в виде презентации, фотовыставки, видеофильма, выступления на родительском собрании, информация на персональном сайте, сайте детского сада. Запись на DVD дисках для каждого ребенка.

#### **Техническое оснащение занятий**

- Музыкальный центр.
- Коврики по количеству детей.

### **Требования к педагогу :**

1. Педагогическое образование.
2. Любовь к спорту;
3. Знание техники выполнения спортивных упражнений, умение страховать детей при их выполнении, умение оказывать первую доврачебную помощь;
4. Осуществление контроля состояния и эксплуатации спортивных сооружений и оборудования.

### **Тематический план программы**

<b>Название комплекса</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Период выполнения</b>	<b>Реализация комплекса</b>
1. 2. «Про художника»» (2 части по 30 минут) 3. «В стране чудес» (2 части по 30 минут) 4. Сказка «Мы туристы» (2 части по 30 минут) «Мы веселые ребята» (продолжение) (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия	Октябрь	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. «Кто поможет воробью» (2 части по 30 минут) 2. «Кто я?» (2 части по 30 минут) 3. «Зимой в лесу» (2 части по 30 минут) 4. «Невоспитанный мышонок» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия	Ноябрь	- разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. «Пусть приходит зима» (2 части по 30 минут) 2. «Волшебные кубики» (2 части по 30 минут) 3. «Как у слоненка хобот появился» (2 части по 30 минут) 4. «Волшебные варежки» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия	Декабрь	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. «Рябинка» (2 части по 30 минут) 2. «Королевич-змея» (2 части по 30 минут) 3. «Воробей и карасик» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие	Январь	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание;

4. «Близко и далеко» (2 части по 30 минут)	1 занятие  Всего 4 занятия		- растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. «Быстрые лошадки» 2. (2 части по 30 минут) Сказка «Цирк» (продолжение) (2 части по 30 минут) «Золотые рыбки» (2 части по 30 минут) «Лягушка и лошадка» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия	Февраль	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. «Верный слуга» (2 части по 30 минут) 2. «Чижики» (2 части по 30 минут) 3. «Как медвежонок сам себя напугал» (2 части по 30 минут) 4. «Еженька» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия	Март	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.
1. Сказка «Путешествие с утенком» (2 части по 30 минут) 2. «Как животные солнышко искали» (продолжение) (2 части по 30 минут) 3. «Про девочку Лизу» (2 части по 30 минут) 4. «Неразлучные друзья» (2 части по 30 минут)	1 занятие  1 занятие  1 занятие  1 занятие  Всего 4 занятия Итого: 28	Апрель	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.

### Содержание программы

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится: вводная часть: в младших группах 2-4 минуты, в средней 3-5 минут, в старшей 4-6 минут, Основная часть длится у младших групп 15 минут, у средних и старших 20 минут. Заключительная часть длится в младшей группе 5-10 минут, в средней 4-6 минут, в старшей и подготовительной 4-6 минут. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой

или тематической игры, либо игры-сказки состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Приложение № 3

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Само манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия состоят из 3 частей:

В 1 (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.И. Бурениной "Ритмическая пластика для дошкольников".

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомлю детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на 2 занятии.

На 1 обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. 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. Считаю, что 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. (Приложение № 2,3,4). Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности 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 3 (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 соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

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

Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через 3-м минут после занятия показатели возвращаются к

исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года. Врачом определяется уровень физического развития ребенка: общего состояния здоровья, его адаптации к нагрузке, координация движений, тонус мышечной системы. Приложение №6.

На каждом занятии дается сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что, если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. Систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

**Литература:**



1. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов на Дону: 2008г.;
2. Ильинская О., Казак О. Детская йога. М.; Эксмо,2011 г.;
3. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Спб.,Питер Пресс, 2009г.;
4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Спб., Типография ОФТ, 2005г.;
5. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры. Приложение к методике игрового стретчинга . Санкт-Петербург, 2005г.
6. Растяжка для всех – стретчинг. составитель Эстефания Мартинес Нуссио. Москва – Санкт-Петербург, Диля 2007г.;
7. Сулим Е.В Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.М., ТЦ «Сфера»,2010г.;
8. Стретчинг для здоровья суставов составитель Фан Чжиюн. Ростов-на-Дону Феникс 2004г.;
9. Сайт <http://pogovorim.by/forum/viewtopic.php?p=357472>

## Тематический план занятий с детьми дошкольного возраста

Занятия для среднего возраста проводится 20-25 минут с дозировкой 4-6 раз. В старшем возрасте упражнения усложняются с длительностью занятия 25-30 минут и дозировкой 6-8 раз.

### Занятие 1 «Про художника»

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног. Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба дыхательные упражнения. Медленный бег.

2 Часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Кузнечик
- Птица
- Лисичка
- Бабочка

3 часть. Танцевальное упражнение «Зверята»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Мы веселые ребята».

### Занятие 2 «В стране чудес»

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц. Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег парами. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Веточка
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, **разминка** «Детская страна».

### Занятие 3 «Мы туристы»

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног. Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке, во время которого дети бегут змейкой.

Дыхательные упражнения

2 часть Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Книжка
- Кузнечик
- Муравей
- Елочка
- Лошадка

3 часть. Танцевальное упражнение «В походе»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, упражнение «Найди дружочка».

#### **Занятие 4 «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Расширять двигательные навыки детей, приучать координировать свои движения согласно музыке, создать дополнительно-положительный фон и настрой.

Ход

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, на пятках, на носках. Бег в рассыпную, широким

шагом. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Качели
- Кошечки
- Петушок
- Бабочка
- Замочек
- Ванька-встанька

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнение для глаз. Имитация известных детям движений.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, подвижная игра «Мы веселые ребята».

#### **Занятие 5 «Птичий двор»**

**Цель:** Повысить двигательную активность, выносливость. Укрепление позвоночника и правильной осанки. Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба змейкой, со сменой ведущего. Бег вовремя, которого дети прыгают то на одной ноге, то на другой. Дыхательные упражнения.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кукушка
- Птица
- Месяц
- Гусеница
- Петушок

3 Часть. Игровое упражнение «Как птицы»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Утята».

### **Занятие 6 «По дорожкам»**

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц. Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег парами. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Веточка
- Паровозик

3 Часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, «Там на неведанных дорожках...».

### **Занятие 7 «Зимой в лесу»**

**Цель:** Умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса.

Ход

1 часть. Ходьба скользящим шагом, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кошечка
- Кукушка
- волчок
- Лисичка
- Горка
- Зайчик
- Медвежонок
- Самолет

3 часть. Танцевальное упражнение с имитацией животных.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнения «Снежинки».

### **Занятие 8 «Волшебные кубики»**

**Цель:** Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ход

- 1 часть. Разные виды ходьбы. Бег произвольный. Дыхательные упражнения
- 2 часть. Упражнения
  - Зернышко
  - Кузнечик
  - Волчок
  - рыбка
  - Веточка
  - Паровозик
- 3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, разминка «Наши ножки хороши».

### **Занятие 9 «Добрый день»**

**Цель:** Развивать мышечное чувство. Повышение двигательной активности. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Ход

- 1 часть. Ходьба через препятствия. Медленный бег вовремя, которого дети бегают врассыпную и вновь находят свое место.
- 2 часть. Упражнения:
  - Зернышко
  - Кошечка
  - Рыбка
  - Ежик
  - Лисичка
  - Зайчик
  - Лошадка
  - Пчелка
- 3 часть. Танцевальное упражнение «Здравствуйте!». Нарисовать глазами радугу.  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, упражнение «Вот какой, хороший Я».

### **Занятие 10 «На каждой станции сойду»**

**Цель:** Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад, наклоны вперед. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Ход

- 1 часть. Ходьба на носках и наружной стороне стоп. Бег в разном темпе.  
Дыхательные упражнения
- 2 часть. Упражнения:
  - Зернышко

- Кошечка
- Мостик
- Горка
- Ежик
- Месяц
- Паучок
- Мельница
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Паровозик».

### **Занятие 11 «Маленькие гномики»**

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног.  
 Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба. Медленный бег по площадке, во время которого дети бегут змейкой. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Книжка
- Кузнечик
- Муравей
- Елочка
- Лошадка

3 часть. Танцевальное упражнение «Гномики»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Лилипуты».

### **Занятие 12 «Волшебные варежки»**

**Цель:** Расширять двигательные навыки детей, приучать координировать свои движения согласно музыке, создать дополнительно-положительный фон и настрой.

Ход

1 часть. Ходьба на пятках, на носках, парами Бег врассыпную, широким шагом.  
 Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кобра
- Колечко
- Мостик
- Волчок
- Орешек
- Замочек
- Медвежонок

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнение для глаз. Имитация

известных детям движений.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Вот как холодно».

### **Занятие 13 «Волк и козлята»**

**Цель:** Повысить двигательную активность, выносливость. Снизить эмоционально-психическое напряжение.

Ход

1 часть. Ходьба широким шагом. Бег вовремя, которого чередуются разные задания.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Кораблик
- Мостик
- Книжка
- Горка
- Ванька-встанька
- Ласточка

3 часть. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, подвижная игра «Идет коза рогатая».

### **Занятие 14 «Разноцветные шары»**

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц. Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег со сменой ведущего. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Веточка
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Как здорово!!!».

### **Занятие 15 «Сильный, слабый ветерок»**

**Цель:** Укрепление позвоночника, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног. Развивать мышечное чувство. Координировать движения тела. Развивать грациозность, ловкость.

Ход

1 часть. Ходьба обычная. Бег с за хлестом, с выбросом прямых ног. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Ящерица
- Лодка
- Птица
- Носорог
- Маятник
- Таракан
- Дощечка

4 часть. Танцевальное упражнение «Дует ветер».

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Где же лес, поля и море...

### **Занятие 16 «Быстрые лошадки»**

**Цель:** Восстановить функции мышц, повысить эластичность связок. Расширить двигательные навыки детей, приучать координировать свои движения согласно музыке, создать дополнительно-положительный фон и настрой.

Ход

1 часть. Ходьба по кругу с переменной направлением. Бег в рассыпную, широким шагом.

Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения

- Зернышко
- Кобра
- Качели
- Колечко
- Летучая мышь
- Веточка
- Слон
- Лошадка
- Луна

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнение для глаз. Имитация известным детям движений.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Лошадки».

### **Занятие 17 «Цирк»**

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног. Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба, дыхательные упражнения. Медленный бег.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко



- Змея
- Кузнечик
- Птица
- Лисичка
- Бабочка

3 часть. Танцевальное упражнение «Все любят цирк»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, упражнение «Лошадки».

### **Занятие 18 «Золотые рыбки»**

**Цель:** Повышать двигательные навыки. Увеличивать эластичность связок, восстановление функций разных мышц. Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег парами, со сменой ведущего. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения

- Зернышко
- Рыбка
- Колечко
- Скорпион
- Осьминог
- Улитка
- Морская звезда
- Морская волна
- Пловцы

3 часть. Танцевальная игра «Рыбки». Дыхательные упражнения

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Рыбки золотенные».

### **Занятие 19 «Живые ручейки»**

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног. Укрепление осанки.

Ход

1 часть. Ходьба цепочкой, парами, по кругу. Медленный бег по площадке, во время которого дети бегут змейкой. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Ящерица
- Кораблик
- Лодка
- Рыбка
- Мостик

- Столбик
- Морская волна
- Пловцы

3 часть. Игра м/п. «Ручеек» на развитие внимание, ловкости.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Рыбки».

### **Занятие 20 «Бал цветов»**

**Цель:** Расширять двигательные навыки детей, координировать свои движения согласно музыке, создать эмоционально-положительный фон и настрой.

Ход

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, на пятках, на носках. Бег в рассыпную, широким шагом. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения

- Зернышко
- Змея
- Качели
- Кошечки
- Петушок
- Бабочка
- Замочек
- Ванька-встанька

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнение для глаз, имитация известных детям движений.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Распускаются цветы».

### **Занятие 21 «Здравствуйте»**

**Цель:** Повысить двигательную активность, выносливость. Укрепление позвоночника и правильной осанки. Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба змейкой, со сменой ведущего. Бег вовремя, которого дети прыгают то на одной ноге, то на другой. Дыхательные упражнения.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Ящерица
- Кораблик
- Кошечка
- Кукушка
- Страус
- Носорог
- Слон
- Ежик
- Лисичка

3 часть. Игровое упражнение «Карусель» (с элементами танца)

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Вот так».

### **Занятие 22 «Рождение одуванчика»**

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц. Обучение культуре движений.

Ход

1 часть. Ходьба в полу приседе, полном приседе. Бег парами. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Веточка
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Распускаются цветы».

### **Занятие 23 «Цыпленок и солнышко»**

**Цель:** Произвольно направлять свое внимание на все мышцы, участвующие в движении. Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса.

Ход

1 часть. Ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних стопах. Бег приставным шагом.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кошечка
- Кукушка
- волчок
- Лисичка
- Горка
- Зайчик
- Медвежонок
- Самолет

3 часть. Танцевальное упражнение «Танец цыплят».

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, разминка «Солнышко лучистое».

### **Занятие 24 «Морское путешествие»**

**Цель:** Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег произвольный. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Книжка
- Птица
- Морская звезда
- Луна

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, разминка «Волны по морю гуляли».

### **Занятие 25 «Путешествие с утенком»**

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц.  
Обучение культуре движений.

Ход

1 часть. Ходьба в полу приседе, полном приседе. Бег парами. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Веточка
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения  
**Старший возраст** увеличивается нагрузка, разминка «Волны по морю гуляли».

### **Занятие 26 «Как животные солнышко искали»**

**Цель:** Расширять двигательные навыки детей, приучать координировать свои движения согласно музыке, создать дополнительно-положительный фон и настрой.

Ход

1 часть. Ходьба, высоко поднимая колени, на пятках, на носках. Бег враспынную, широким шагом. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Качели
- Кошечки
- Петушок
- Бабочка
- Замочек
- Ванька-встанька

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнение для глаз. Имитация

известных детям движений.

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, подвижная игра «Кто сказал «мяу».

### **Занятие 53 «Про девочку Лизу»**

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового пояса, бедер, ног.  
Развивать мышечное чувство.

Ход

1 часть. Ходьба дыхательные упражнения. Медленный бег.

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Змея
- Кузнечик
- Скорпион
- Зайчик
- Елочка
- Бабочка

3 часть. Танцевальное упражнение «Буги-вуги»

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, танцевальное упражнение «Мы веселые ребята».

### **Занятие 28 «Неразлучные друзья»**

**Цель:** Повышать эластичность связок, восстановление функций разных мышц.  
Укрепление мышц спины брюшного пояса, бедер, ног.

Ход

1 часть. Разные виды ходьбы. Бег парами. Дыхательные упражнения

2 часть. Упражнения:

- Зернышко
- Кузнечик
- Рыбка
- Волчок
- Лягушонок
- Веточка
- Паровозик

3 часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения

**Старший возраст** увеличивается нагрузка, разминка «Друзья».

**Методические материалы  
Комплексы упражнений**

**Упражнения для мышц рук**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.

Из положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад – вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки; не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

**Упражнения для мышц спины**

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** угол наклона корпуса должен составить 90градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полу присед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперёд, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

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

### Упражнение для мышц брюшного пресса

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

Упражнение 2.

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

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

### Упражнения для мышц ног

Упражнение 1.

**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзади стоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к

полу. Руки упираются в колено впереди стоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзади стоящей ноги; дышите равномерно.

### **Упражнение 2.**

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полу присед с полу наклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полу присед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких, как подколенное сухожилие, вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впереди стоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

### **«Ходьба»**

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

### **«Бабочка»**

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, стой! – закричал Кряк. – Чего тебе, утенок? – спросила бабочка. – Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру? – Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

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

### **«Змея»**

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолеваются скованность позвоночника и его деформация. Активизируется



работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.) – Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея. – Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок. – Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

### «Велосипед»

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.) – Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста! – Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

### «Птица»

Растягивать мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.) Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

### «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.) Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать. – Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

### «Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь

сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.) Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

### **«Рыбка»**

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

## **Комплекс упражнений № 1**

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

6. «Шлагбаум». Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

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

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

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

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

## Комплекс упражнений № 2

- «Маленькие человечки».

И. п. – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, стопа в 1-й выворотной позиции, руки в упоре на полу сзади, спина прямая, плечи вниз.

Упражнение 1. В: наклоны головы на право к плечу, прямо, затем к левому плечу, прямо. работа стопы – из 1-й выворотной стопа закрывается в 1-ю прямую позицию. Стопа сильно натянута. Затем из 1-й прямой открывается в позицию ног закрываем стопу в первую прямую позицию, сокращаем стопу по 1-й прямой позиции, затем сильно натягиваем стопу по 1-й прямой поз. и раскрываем в первую выворотную позицию. Следить за стопой, за постановкой корпуса, колени втянуты. Д: от 2 до 4 раз.

Упражнение 2. В: раз – взять руками колпачок с головы. Два – наклониться вперед как можно ниже, одновременно ноги раскрываются широко в стороны, стопа и колени натянута, ставим колпачок на пол. Ноги остаются широко раскрыты в сторону, корпус в исходное положение; руки в 3 позицию. два – ноги и корпус сохраняют положение; руки возвращаются на пол, ладони сбоку от корпуса. Наклон корпуса вперед руками берем колпачок. два – корпус в и.п., одновременно надеваем колпачок на голову. раз – ноги закрываем в и. п.; руки через 2-ю поз. опускаются на пол в и.п. два – пауза. Повторить еще раз.

Упражнение 3. И. п. как в 1 упр. В: на каждый счет сгибаем ноги вместе в коленях, подтягивая их к груди; стопа натянута. - Колени поворачиваем на право и кладем на пол, стопы сомкнуты и натянута. - ноги возвращаем к груди, стопы вместе.

- в и. п. Корпус подтянут, руки в упоре, ладони сбоку от корпуса. – повторить все влево.

- упражнение выполняем так же как предыдущее; только на каждый счет поочередное сгибание ног, начиная с правой ноги вправо, затем влево – с левой ноги.

Д: Повторить упражнение. На последний счет ноги сложить по-турецки.

Упражнение 4. И. п.- сидя на полу по-турецки правая нога впереди, руки во 2-й позиции. В: раз - правую ногу открыть в сторону по плечу, левая согнута в колене и прижата к полу, стопы натянуты; руки в стороны. два – положение ног сохраняется; руки берут колпачок с головы и надевают его на сокращенную правую стопу, корпус старается коснуться колена при этом колено правой ноги остается натянутым. положение сохраняется. раз – одновременно корпус приходит в и.п.; руки берут колпачок и надевают на голову. Стопа правой ноги натянута. два – положение сохраняется, руки раскрываются в стороны. повторить с левой ноги.

Упражнение 5. И. п. сидя на полу. Колени прижаты к груди, стопа натянута; руки обхватывают ноги, голова к коленям. В: раз-два – в положении «калачик» пережат на спину. раз-два – в и.п. Д: повторить 4 раза.

- «Улитка»

И. п.- лечь на спину. Ноги в 1-й прямой поз. Руки вдоль корпуса, ладони на полу. В: раз – ноги согнуть в коленях, стопа натянута. два – ноги, согнутые в коленях поднять и коснуться лба, руки переходят в положение стойка на лопатках. раз-два – ноги, согнутые в коленях, раскрываются и ставятся на пол так, чтобы голова оказалась между коленями ног. Подъем стопы прижимается к полу. раз-два – ноги, согнутые в коленях и натянутой стопой, приходят в положение ко лбу. Руки поддерживают спину. раз – ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол, стопа натянута; руки вытягиваются вдоль корпуса. два – ноги вытягивают на пол, колени вытянуть; подъем стопы натянута. Д: 4 раза

- «Летучая мышь».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Ноги в 1-й прямой позиции. В: стойка на лопатках. раз-два - ноги в воздухе раскрыть в стороны, стопа натянута. раз-два - раскрытые ноги поворачиваем вперед- правая нога, назад – левая нога. раз - ноги зафиксировать раскрытые в стороны. два – закрыть ноги в положение стойка на лопатках. в и. п. Д: 2 раза.

- «Мудрая змея».

И. п. – сесть на колени, корпус положить на ноги, спину округлить, голова у колен, руки за спиной в подготовительном положении. В: раз – два. Встать на колени, корпус вытянуть, руки открыть во 2-ю позицию. 2 перегиб корпуса назад, руки касаются щиколоток ног. 3 возвращается корпус в вытянутое положение, стоя на коленях; руки во 2-ю поз. затем в 3-ю – ладони сложить друг с другом. 4 раз-два – сложенные ладони согнуть в запястье, затем в локте, голова опускается вниз, спина округляется. Ладони рук изображают змею, опускаясь к полу. 5 раз-два – руки продолжают движение по полу, подбородок и грудь продолжают движение по полу за руками. Сильно прогибается позвоночник в пояснице, оставляя «5-ю точку» как можно дальше вверху, ноги от колен до стопы прижаты к полу. корпус полностью вытягивается на полу. 6 – положение сохраняется. 7 – 8 – змея движется в обратном порядке: «5-я точка» начинает движение вверх, позвоночник сильно прогибается в пояснице, грудь и руки по полу подтягиваются, затем спина округляется, руки сгибаются в локтях и вытягиваются вверх за движением корпуса, руки раскрываются во 2-ю поз. 9 -12 т – корпус снова делает перегиб назад, руки касаются щиколоток ног. 13-16 – корпус возвращается в и. п.

- «Любопытный паучок».

И. п. – лежа на животе, бедра и ноги согнуты в коленях, плотно прижаты к полу, натянутые стопы направлены друг к другу и прижаты к полу; руки согнуты в локтях – направлены в стороны, ладони прижаты к полу около головы, подбородок на полу. В: 1-2 – сначала поднимаем голову, повороты головы вправо – влево и в и. п. 3-4 – поднимаем голову и прогибаем спину, с поворотом головы влево – вправо и в и. п. 5 – 8 – сделать подъем корпуса без прогиба в спине на руках и коленях, при этом локти не вытягивать до конца, стопа ног плотно прижата к полу. Д: 2 раза.

- «Червячок – добрый славный старичок».

И. п. – Лечь на живот, руки вытянуть вперед; ноги натянуты, стопа по 1-й прямой позиции. В: 1-2 - упритесь ладонями в пол. Сделайте глубокий вдох и начинайте поднимать голову и плечи. Отведите голову назад и, когда будете делать выдох, еще сильнее оттолкнитесь руками от пола, отведя назад туловище, ноги натянуты и прижаты к полу. Возвратится в и. п. 3-4 – ноги натянуть и поднять над полом. Ладони и корпус прижаты к полу. Вернуться в исходное положение. 5-8 – Упражнение повторить еще раз. 9-12 – Натянутые руки и ноги одновременно поднимаем над полом, прогибая и растягивая позвоночник в пояснице. Возвращаемся в и.п. 13-16 – Перекаты на животе вперед на грудь и руки, при этом ноги, натянутые в колене и стопе, высоко поднимаются в воздух; затем с силой оттолкнуться на ноги, руки, голова, корпус прогибаясь в пояснице поднимаются вверх.

- «Крот и нора».

И. п. - упражнение выполняется парой: один ребенок в положении на четвереньках, второй в положении лежа на спине – руки согнуты в локте, ладони на полу около плеч, ноги согнуты в коленях – стопы подтянуты к ягодицам. В: 1-4 – 1-й ребенок в положении лежа на спине делает «нору-мостик»; 2-й ребенок в положении на четвереньках «крот» проползает в нору. 5-8 – дети меняются положением «нора», «крот». Д: 4 раза.

- «С камня на камень – прыжки».

И. п. – стоя на полу 1-я прямая позиция ног, колени в пружинке. Руки на поясе или на колпачке. В: 1-2 т. – 4 трамплинных прыжка по 1-й прямой позиции. 3-4 – прыжки «крест-накрест» из 1-й п. ноги в сторону, затем накрест правая впереди, левая сзади. Повторить еще раз со сменой ног. 5-6 – 4 прыжка ноги по 1-й позиции. 7-8 – 4 прыжка на правой ноге. 9-10 – повторить 5-6 т. 11-12 – повторить 7-8 т. на левой ноге. 13-16 – прыжки на двух ногах: вперед- назад, вправо-влево.

- «Дыхательное упражнение «Подуем на плечо».

Подуем на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот (опустить голову, коснуться подбородком груди). А теперь на лоб (запрокинуть голову)

Приложение №3

## **“СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ”**

### **КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ**

**Цель:** Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

**Ход занятия**

Сегодня я расскажу вам сказку 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 (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни), на верблюдах (на пятках), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (на носках, руки вверх).

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

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться на лево. 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 на ширине плеч. 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 (прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). 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 черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (присесть, руки в стороны, встать). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – 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 (сесть 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. Поочередно 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 право, затем влево). Как ни

любил император золото, но все-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 (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. 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, твердым, как камень (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Кокой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

## “ПРОСТО ТАК”

### КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ

**Цель:** Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

#### Ход занятия

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 (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, 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. Идет сквозь высокую траву (ходьба, высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, 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, нарвал букетик (наклоны), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке собирал.

- Это мне? – удивился медвежонок. – А за что? - Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.

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 положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно

поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел 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, пошел дальше (ходьба на внешней стороне ступни). 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 чем-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 начал удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет 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 вперед, 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 еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

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 зайки ну маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, 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).



## «В ГОСТИ К ЛЬВЕНКУ»

### КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ

**Цель:** Продолжать прививать навыки совершенного управления своим телом, психоэнергетической само регуляции, развивать и высвобождать скрытые творческие и оздоровительные возможности подсознания.

**Задача:** Комплексное оздоровление детей.

#### Ход занятия

Где – то далеко – далеко, за семью морями, семью горами есть необыкновенный остров, загадочный и таинственный... Среди других обитателей живет там добрый и веселый Львенок. Он любит играть и веселиться, прыгать и бегать. Скоро у Львенка день рождения. И он нам прислал приглашение на свой праздник. Поедем к нему? А как же мы можем попасть на остров?

Посмотрите, какие прекрасные Корабли нас ожидают! Но до них надо добраться! Для этого нам нужны ЛОДКИ. Вот они! Раскачиваясь на волнах, ожидая чуда, мы с вами плывем к кораблям. Какая красота вокруг! А вот видите, РЫБКА проплывает мимо. Хвостом вильнула и ушла в глубь моря.

Вот мы восходим на корабли. Теперь нам предстоит путешествие к незнакомому и прекрасному острову, к веселому Львенку, чтобы вместе с ним провести его праздник. В добрый путь!

Долго ли, коротко ли плывем мы с вами, и вот, наконец, впереди земля. Наш остров. Стоп, машина! Отдать якоря! С интересом и нетерпением мы садимся в лодки и плывем к берегу! Незнакомая земля, чем встретит она своих гостей? И как найти нам Львенка? Оглянитесь вокруг, может, он рядом? Нет? Ну, тогда мы сами найдем к нему дорогу.

Смотрите, вон ползет ЗМЕЯ. Большая, но совсем не страшная. Даже красивая. Правда, дети!? А вон, вон на камне ЯЩЕРИЦА пристроилась, греется на солнышке. Глазками - бусинками на нас с вами смотрит вполне дружелюбно. Значит, бояться нечего. Пойдемте дальше вглубь острова. Красота необыкновенная! Природа вокруг сказочная, Кто же живет здесь, среди этой необыкновенной красоты? Как и с кем играет Львенок, когда нас нет у него в гостях? Смотрите, ребята, а это тоже змея. Но она коварна и недоверчива к людям. Это КОБРА. С ней нельзя шутить. Как много незнакомых существ на этом далеком острове! А это кто? Точно не Львенок! Таких мы дома не встречали. Да это же СКОРПИОН! Знаете, что – ни будь о скорпионе? С ним тоже нельзя шутить. Он любит быть один, если что – то ему не нравится, он может больно ужалить. Поэтому мы обойдем его стороной.

Мы весело и дружно идем к Львенку. Настроение хорошее? Конечно, ведь вокруг так много интересного. Смотрите, какая птица на ветвях! Просто сказочная жар – птица! Красивая и изящная, такие, наверное, есть только на этом острове. Солнышко светит, синеет небо над головой, а вот и пришли мы с вами к какому – то водоему... Может быть здесь домик Львенка? Нет, вряд ли. Смотрите, какие звери на водопой вышли! Это НОСОРОГИ! Огромные и сильные. Но нам не страшно, ведь они вполне миролюбивы, и мы их тоже обижать не будем. А вот СЛОН, гигант, самый крупный, из увиденных нами зверей. Запомните его, чтобы дома рассказать. А это кто? ЧЕРЕПАХА! Не та ли это черепаха, с которой наш Львенок песни поет? Может быть это она его катает по этому острову? Красавица! Смотрите, еще один «тихоход» — Это УЛИТКА! Спряталась в свой домик, наверное, от жары.

Пока мы с вами идем, дети, уже наступают сумерки. Солнышку пора отдохнуть, зверям и птицам тоже нужен отдых. ТРОСТИНКИ тихонько покачиваются, как будто в знак согласия с природой. Но это не значит, что остров опустел.

Осторожно, лужа! Откуда? Но ведь здесь море недалеко. А вон МОРСКАЯ ЗВЕЗДА неплохо себя чувствует, а ведь ей вода необходима. Где же домик Львенка? Как добраться поскорей? А вон ОРЕШЕК лежит, наверное, с дерева упал!

Ох, прохладно становится! Давайте, дети, разогреемся немного. ПОБЕЖАЛИ!

Спала жара. Стало еще красивей, еще загадочней, таинственней... Вот уже и ЛЯГУШКА вылезла из водоема, прыгает по траве. А до Львенка мы еще не добрались.

Внимательно смотрят на путников ЖУЧОК и ПАУЧОК, пытаются понять, куда мы путь держим. К Львенку на праздник!

А вот маленький ЛЯГУШОНОК готов нам помочь. Смотрите дети, он неспроста, поглядев на нас, так быстро прыгнул в сторону, что только его и видели. Конечно, он не испугался нас, он добрый и чуткий, увидел, что мы немного устали... Правда, посмотрите, он привел лошадку! Неужели, она знает, где домик львенка и готов нас довести до него?

И вот мы с вами – цок – цок – цок – уже не идем, а едем. Очень красиво на острове! Здесь есть и цветы. Посмотрите, какой ЛОТОС расцвел!

Дети, смотрите, пальма! А под пальмой домик. Наконец, мы добрались! Но – что это? На домике ЗАМОЧЕК! Где же Львенок? Вот он! Он ходил нас встречать, но мы пошли разными дорогами и потому не встретились! А вечер еще не наступил и весь праздник у нас впереди. Какая радость! Желая нам хорошего праздника ЛАСТОЧКА помахала нам своим крылом.

- Здравствуй Львенок! С днем рождения!

Танец: «Чунга – чанга»

## «ПТИЧИЙ ДВОР»

### КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ

**Цель:** развитие подвижности и моторики рук.

#### Ход занятия

Вводной части занятия детям рассказывается о птицах и их видах. Они исполняют различные шаги, подскоки, наклоны, прыжки, по кругу имитируя различных птиц. После чего выстраиваются в линию.

Во двор выходит мама утка.

Упражнение 1.

«Мама утка» - исходное положение - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны, ноги в первой позиции. Одновременно пальцы обеих рук соединяем, образуя клюв утки. Упражнение повторяется несколько раз, можно чередовать – сначала закрываем пальцы одной руки, затем другой и в конце два руки одновременно. При закрытии рук делаем каждый раз, поворот головы в сторону закрывающейся руки или прямо, если руки закрываются одновременно. Упражнения, на развитие мелкой моторики и координации. К маме утке во двор выходят утята.

## Упражнение 2.

«Утята» - исходное положение - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны. Работаем одновременно двумя руками. Пальцы подушечками поочередно касаются большого пальца в том и другом направлении. Голова делает наклоны из стороны в сторону. Упражнения, на развитие мелкой моторики и координации.

Утята с мамой бегут кушать. А чем питаются утята? (Червячками). Делают круг вокруг себя, садимся на пол.

## Упражнение 3.

«Червячки» - руки в исходном положении, ноги согнуты в коленях спереди. Поочередно, каждым пальчиком делаем волну, изображая маленьких червячков. В том и другом направлении. Ногами топая по полу с продвижением вправо и влево. Затем делаем большие волны вперед всей рукой, аргументируя это тем, что червяки бывают и большими, ноги выпрямлены вперед, и каждый раз делаем наклон вперед к ногам. Упражнение направлено на пластику рук.

Мама – утка созывает всех, всех кушать.

## Упражнение 4.

«Ням - ням» - руки опущены вниз, ноги раскрыты в «бабочку» (стопы вместе, колени прижаты к полу) Кисти рук начинают круговые вращения, при этом руки медленно поднимаются вверх (созыв утят). Сверху руки тыльной стороной опускаются вниз, пальцы работают в хаотичном порядке (изображая червячков). Затем упражнение повторяется, но при этом круговые вращения кисти в обратном направлении, при опускании, кисти развернуты наружной стороной вниз, пальцы работают так же. На развитие кистевого сустава.

После обеда утятам надо потренировать крылышки. Руки играют роль крылышек.

## Упражнение 5.

«Тренировка» - руки подняты наверх, пальцы вытянуты, ноги раскрыты широко в стороны. Сначала сгибаем кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе, согнутые руки опускаются вниз, разгибаются от локтевого сустава с наклоном корпуса вперед и вытягиванием рук вперед. Руки вместе с корпусом поднимаем наверх (руки поднимаются через стороны). Упражнение на развитие координации, суставов кисти и локтя.

Тренируем лапки перед полетом, чтобы красиво приземляться. Здесь руки – это лапки утят.

## Упражнение 6.

«Лапки» - исходное положение - сидя на коленях и на пятках, руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же можно сделать двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). Упражнение на развитие крупной моторики. Потянем наши лапки.

## Упражнение 7.

«Потягушки» - исходное положение - встаем на четвереньки. Кисти рук завернуты внутрь. Ноги выпрямляем, вставая на стопы, руки остаются в и.п. Садимся обратно и так несколько раз. Упражнение направлено на растяжку мышц руки.

Потренировались. Теперь мы готовы к полету.

### Упражнение 8.

«Полет» - руки в стороны. Исполняем небольшие круговые вращения, руками медленно поднимаясь вверх с пола. Круговые вращения в обратную сторону. Упражнение направлено на силу рук.

После полета можно полюбоваться своими крылышками.

### Упражнение 8.

«Крылышки» - исходное положение - ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны. Руки поочередно поднимаем вверх, любуясь ими, потом можно одновременно поднять обе руки. Волна в сторону одной рукой и другой. Упражнение на гибкость и плавность линий рук.

В заключительной части урока дети исполняют танцевальную комбинацию и играют в игру «Птичий дворик».

## «ЗООПАРК»

### КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ

**Цель:** Общее физическое развитие и оздоровление детей, профилактика утомляемости, нарушений осанки и болезней позвоночника.

#### Ход занятия

«Мы шагаем в зоопарк, побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, попугаи и павлины. Там жирафы и слоны, обезьяны, тигры, львы. Мы под музыку, шагаем, и движенья выполняем».

Дети в шахматном рисунке на середине зала. «Впереди волеер птицами»

#### Сова

Работа головы. Поворачиваем голову в одну потом в другую сторону. Наклоняем на правое ухо, на левое. Поднимаем головку вверх, вниз. Круговые движения головой по мере возможностей детей.

#### Пингвины

Работа плечей и кисти рук. Руки вдоль корпуса, кисти тянуться на себя. Поднимаем, опускаем плечи.

#### Павлин

«Вот павлин он чудо птица, и всегда собой гордится, выступает ровно прямо, смотрит гордо величаво!» Дети убирают руки за спину показывая большой хвост, пальцы растопырены, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, мягко переступая с вытянутым носком».

#### Цапля

Упражнение для силы рук, равновесия ног. Поочередно поднимать согнутую ногу в колене, как можно дольше стоять на опорной ноге. Руки отведены в сторону, кисти рук повернуты в пол. Руки помогают, держать равновесие, сильные, натянутые.

#### Воробьи

Упражнение для отдыха и смены рисунка. «Чик- чирик и всем привет! Мы летаем выше всех» Легкий бег в рассыпную. Птички чистят крылышки, машут хвостиком. Руки свободные, легкий бег. Перестроение в рисунок «галочки», дальнейшие упражнения исполняются на полу.

#### Лебеди

На полу ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, плавные грациозные движения руками, корпус поворачивается по очереди в одну потом в другую сторону, вытянутая шея.

### **Колибри**

Исполняется на одной коленки, другая нога согнута опирается на всю стопу. Руки в стороне, натянутые, сильные, круговые движения с развитием.

### **Страусы**

Ноги вытянуты вперед. Складываемся, наклоняясь к ножкам и закрываемся руками. Чередовать наклоны с прямыми и вытянутыми ногами.

### **Пеликаны**

Лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч, плавно без рывков разгибая руки, поднимая голову, тянутся к ногам, по физическим возможностям руки отрывать от пола и стараться удержать перед собой в круглой позиции.

## **«ГДЕ ЧЕЙ ДОМ?»**

### **КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ**

**Цель:** Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

### **Ход занятия**

Сел на ветку снегирек,  
промок.  
крышей,  
У лягушки дом в пруду,  
Эй, цыпленок, где твой домик?

Брызнул дождик – он  
Воробей живет под  
В теплой норке домик мыши,  
Домик пеночки в саду.  
Он у мамы под крылом.

**Цель:** развить моторику.

Исходное положение: сидя на полу, на коленях.

«Сел» - сгибаем руки в локтях, кисти кладем на плечи. «На ветку» - раскрываем руки в стороны (II поз.) «Снегирек» - машем руками, имитируя крылья птицы. «Брызнул дождик» - руки сверху опускаются вниз до II поз. кисти имитируют брызги.

«Он промок» - прижать руки к себе.

«Воробей живет...»

скрестить кисти перед собой имитируя

птичку.

«На крыше» - показать руками домик.

«В теплой норке» - кисти складываем вместе, как будто набираем в них воду.

«Домик» - показать руками домик.

«Мыши» - кистями показать ушки.

«У лягушки» - сильно растопырить пальцы рук, имитируя лапки лягушки.

«Дом» - руки сложить домиком.

«В пруду» - собрать руки в I поз.

«Домик» - сложить руки домиком.

«Пеночки» - согнули руки в локтях в сторону. И машем вверх, вниз изображая крылья.

«В саду» -

высоко поднять руки вверх показать дерево.

«Эй, цыпленок» - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак и обратно.

«Где твой» - разводим руки в стороны, плечи поднимаются вверх.

«Домик» сложить руки домиком.

«Он у мамы» - развести руки в стороны и помахать вверх, вниз изображая птичку.  
«Под крылом» - убрать руки за спину и пошевелить пальчиками.

### **Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса**

#### **Упр. №1 «Ветка»**

Движение выполняется: лежа на полу на спине, поднять ноги с вытянутыми стопами вверх. 8-12 раз.

#### **Упр. №2 «Дождь»**

И.П. лежа на полу на спине, руки вдоль тела. Движение выполняется: поднять ноги вверх, и не отпуская их исполнить поочередные махи. Упр. Выполняется 8-10раз.

### **Отдельные упражнения для определенных групп мышц**

#### **Упр. № 3 «Домик»**

Цель: развить подъем.

И.П. сидя на коленях, упор рук вниз у колен в пол.

Движение выполняется: подняться на руки и на внешнюю сторону стопы до максимального растяжения колен вытягивая стопы. Опуститься в исходное положение. Упр. Исполняется 8-12 раз.

#### **Упр. №4 «Корзиночка»**

Цель: укрепить мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.П. Лежа на животе взяться руками за стопы ног.

Движение выполняется: поднимая корпус вверх, руками вытягиваем ноги максимально вверх. Упр. Выполняется 8-12 раз.

#### **Упр. №5 «Лягушка»**

Цель: развить изворотливость.

И.П. лежа на животе, развести колени в сторону и соединить стопы.

Движение выполняется: на определенное количество тактов стараться стопы, колени и бедра положить на пол, так что бы от бедра до стопы ноги полностью лежали на полу.

#### **Упр.№6 «Рыбка»**

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Движение выполняется: лежа на животе, вытянуть руки направляя их за спину, приподнять ноги от пола, прогнуться назад.

#### **Упр. №7 «Птичка»**

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки открыты в стороны.

Движение выполняется: сохраняя положение, максимально прогнуть корпус в пояснице назад. Упр. Выполняется 8-12раз.

### **«ПУТЕШЕСТВИЕ УТЕНКА»**

#### **КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ**

**Цель:** Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

#### **Ход занятия**

Мама - утка повела своих детишек купаться на речку (в вводной части занятия они проснулись, поздоровались со всеми обитателями птичьего двора и сделали утреннюю зарядку, используя различные виды ходьбы, бега, упражнений на внимание и координацию движений).

Дальше начинается основная часть занятия, где дети рассаживаются на коврики и продолжается сюжетно-ролевая игра. По ходу сказки дети выполняют упражнение «ходьба», способствующее развитию подвижности суставов ног, укреплению и развитию стоп.

Упражнение «ходьба». И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Тянуть носки на себя, затем вытянуть их. Повторить несколько раз, затем попеременно, придерживаясь ритма музыки.

Вот показалась впереди дорога. Мама-утка переводит детишек на другую сторону дороги. Все посмотрели направо (поворот головы направо), все посмотрели налево (поворот головы налево), а самый маленький утенок посмотрел вверх (дети поднимают голову вверх) и увидел солнышко, потянул к нему руки (дети поднимают руки вверх). Когда он опустил голову вниз, то увидел ползущего по дорожке жучка. Он остановился и начал его рассматривать. Дети выполняют упражнение «жучок», укрепляющее мышцы тазового пояса, бедер, ног. Упражнение стимулирует действие подкожных нервов.

Упражнение «жучок». И.п. – сидя на полу, спина прямая. Руки в упоре сзади, носки ноги вытянуты вперед, носки натянуты. Раз! - согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая. Два! – согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.

Но вот пролетела мимо красивая бабочка, и утенок засмотрелся на нее. Дети начинают выполнять упражнение «бабочка», при этом они поворачивают голову то направо, то через верх налево, как бы следя за полетом бабочки. Это упражнение укрепляют мышцы тазового пояса, бедер.

На большой цветной ковер  
Села эскадрилья,  
То раскроет, то закроет  
Расписные крылья.

Упражнение «бабочка». И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Затем поднять их и так повторить несколько раз.

Бабочка села на цветок, дети выполняют пальчиковое упражнение «цветки», это упражнение и для развития моторики и дыхательное упражнение.

Наши алые цветки

Распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки,  
Головой качают,  
Тихо засыпают.

Упражнение «цветки». И.П. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). По очереди, начиная с большого, развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Подуть на руки –

«цветки». Подвигать пальцами вперед-назад. По очереди сложить пальцы, соединив ладони лодочкой («молитвенная поза»). Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.

Утенок хотел показать красивый цветок маме и братикам, но никого не увидел их и понял, что он отстал от всех и ему придется самому добираться до речки. Но дорогу он не знал, значит надо кого-то спросить, но кого?

И тут он увидел пролетающую мимо птицу (упражнение «птица»). Данное упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Улучшается гибкость позвоночника, благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

Упражнение «птица». И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п.

- Птица, помоги мне найти дорогу к речке, - попросил утенок.

- Лети за мной, - сказала птица и полетела.

Утенок побежал за птицей (он был совсем маленький и не умел летать), но она летела слишком быстро и вскоре исчезла из вида.

Утенок остановился и стал думать, у кого бы спросить дорогу к речке, посмотрел по сторонам и увидел улитку (дети выполняют упражнение «улитка» для укрепления мышц спины и брюшного пресса).

Ты куда ползешь, улитка,  
По травинке тонкой зыбкой  
Да несешь с собой при том  
Однокомнатный свой дом?

Упражнение «улитка». И.п. – Лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты. Руки вдоль пола ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжить заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Вернуться в и.п.

Улитка заползла в свой домик и уснула там. Наверное, не хочет разговаривать, подумал утенок и отправился дальше.

Утенок сделал несколько шагов и наткнулся на что-то острое, он посмотрел вниз и увидел ежика, который лежал около его ног, свернувшись клубочком.

Дети выполняют упражнение «ежик». Упражнение способствует укреплению мышц спины, путем наклона вперед, растягивает их.

Упражнение «ежик». И.П. – сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и. положение.

Утенок укололся и ему стало больно, он чуть не заплакал от обиды.

Но вот пролетела мимо стрекоза. Дети выполняют упражнение «стрекоза», способствующее укреплению позвоночника, путем поворотов туловища.

Упражнение «стрекоза». И.п. – стать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз. Прямая правая рука поднимается вверх до вертикального



положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное.

- Птица, помоги мне найти дорогу к речке, - попросил утенок.

- Лети за мной, - сказала птица и полетела.

Утенок побежал за птицей (он был совсем маленький и не умел летать), но она летела слишком быстро и вскоре исчезла из вида.

Утенок остановился и стал думать, у кого бы спросить дорогу к речке, посмотрел по сторонам и увидел улитку (дети выполняют упражнение «улитка» для укрепления мышц спины и брюшного пресса).

*Ты куда ползешь, улитка,  
По травинке тонкой зыбкой  
Да несешь с собой при том  
Однокомнатный свой дом?*

Упражнение «улитка». И.п. – Лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты. Руки вдоль пола ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжить заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Вернуться в и.п.

Улитка заползла в свой домик и уснула там. Наверное, не хочет разговаривать, подумал утенок и отправился дальше.

Утенок сделал несколько шагов и наткнулся на что-то острое, он посмотрел вниз и увидел ежика, который лежал около его ног, свернувшись клубочком.

Дети выполняют упражнение «ежик». Упражнение способствует укреплению мышц спины, путем наклона вперед, растягивает их.

Упражнение «ежик». И.п. – сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п.

Утенок укололся и ему стало больно, он чуть не заплакал от обиды.

Но вот пролетела мимо стрекоза. Дети выполняют упражнение «стрекоза», способствующее укреплению позвоночника, путем поворотов туловища.

Упражнение «стрекоза». И.п. – стать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз. Прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное.

Следом за стрекозой прыгал зеленый кузнечик. Выполняется упражнение «кузнечик» для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Преодолеваются скованность позвоночника и его деформация.

Упражнение «кузнечик». И.п. – Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуть вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. Повторить все с левой ноги.

Утенок проводил его взглядом и чуть не наткнулся на кобру, которая шипела в траве. Дети выполняют упражнение «кобра», способствующее укреплению мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Упражнение «кобра». И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

Утенок очень испугался и кинулся наутек, а когда остановился, то увидел берег речки, которую он искал.

Вода в реке была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. По берегу ходила большая полосатая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка (упражнение «кошечка»). Это упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

*Мордочка усатая,  
Шубка полосатая,  
Часто умывается,  
А с водой не знается.*

Упражнение «кошечка». И.п. – встать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Утенок подошел к кошке поближе и только хотел к ней обратиться с вопросом, но кошка мяукнула и убежала.

И вдруг утенок услышал, что кто-то рядом квакает, посмотрел – а это зеленые лягушки. Дети выполняют упражнение «лягушка», начинают прыгать, подражая прыжкам лягушек.

*Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ноги,  
По болоту скок-скок-скок,  
Под мосток, за кусток – и молчок.*

И тут утенок увидел свою маму и братиков, они уже подплывали к берегу. Они тоже его увидели и поплыли быстрее, на берегу вся семья соединилась вместе.

А потом дружное семейство вышло на полянку посушить перышки, где их встретил весь птичий двор. Дети начинают импровизировать, изображая разных птиц по заданию педагога.

В заключительной части занятия исполняется танец маленьких утят под знакомую детям мелодию.

## «УТЕНОК КРЯК»

Приехали мы на море отдыхать. Пришли на пляж. Стоим на берегу моря, греемся на солнышке...	<b>1.Упр. «солнышко»</b> (стоим прямо, ноги вместе, позвоночник растяннут, руки тянем в стороны), растягиваем позвоночник.
Наши ладошки загорают....	<b>2.Упр. «ладошки»</b> (пятки вместе, носки в сторону, руки подняты в стороны. Ладони поворачиваем вниз и вверх.) растягиваем позвоночник, разрабатываем локтевые суставы и запястья.
А недалеко растут высокие деревья....	<b>3.Упр. «дерево»</b> (пятки вместе, носки в сторону,

	руки подняты вверх, встаем на носочки, тянемся к солнышку.) Растягиваем позвоночник.
Вдруг подул сильный ветер...	<b>4.Упр. «ураган»</b> (наклоны в стороны с поднятыми руками.) растягиваем боковые мышцы.
Ветер стих, выглянуло солнышко, и мы пошли купаться....	<b>5.Упр. «плаваем»</b> (вытягиваем руки вперед и разводим в стороны. Потом собираем к себе и снова вперед.) Растягиваем позвоночник.
А в море плавают разные удивительные рыбы.	<b>6.Упр. «дельфин»</b> (стоим прямо, ноги вместе, позвоночник растянут, ладошками изображаем как плавают рыбы.) развиваем гибкость рук, пальцев.
Мы поплавали немного с рыбками и вышли на берег. Сели у самого моря и мочим ноги в воде.	<b>7.Упр. «шлёпали»</b> (сидим на полу, руки на поясе, ноги вместе вытянуты вперед, поочередно вытягиваем и сокращаем стопы.) Развиваем силу ног, растягиваем внутренние мышцы ног.
А потом сушим ноги на солнышке...	<b>8.Упр. «подъемы-опускания»</b> (сидя на полу сгибаем ноги в коленях, подтягиваем их к себе, выпрямляем вверх, снова сгибаем и выпрямляем вперед.) Развиваем гибкость позвоночника, мышц живота, силу ног.
И довольные идем домой...	<b>9.Упр. «ходьба»</b> (идем по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе, голова поднята, позвоночник вытянут.) Развиваем гибкость позвоночника, силу ног.

### КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ

**Цель:** Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

#### Ход занятия

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

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

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

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо

посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

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

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

В заключительной части занятия:

Мы пришли домой, умыли лицо и помыли руки, поиграли с котом Барсиком и легли спать. В конце занятия игра на воображение «Я артист».

Приложение №4

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ

“До тех пор, пока позвоночник  
гибкий – человек молод, но как  
только исчезнет гибкость – человек стареет”  
Индийские йоги

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

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

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по предложенной мною методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырёх лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 минут со старшими, а с малышами, столько, сколько он сам захочет.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку

и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

### **С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!**

Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнения в левую сторону.

Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.

Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону. (Дозировка 3-4 раза).

**Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом!**

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Рассмотрим методические рекомендации и вопрос организации занятий по игровому стретчингу для детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении. Стретчингом можно заниматься как индивидуально, так и в группах, при этом необходимо учитывать возрастные особенности детей, то есть группа должна быть из детей приблизительно одинакового возраста. Каждая группа включает в себя не более 15 детей. Занятия проводятся в проветренном и чистом помещении на протяжении 30 минут (для дошкольников). Дети должны быть одеты легко, без обуви, и занимаются на ковриках. Занятия станут особенно эффективными, если будет общий положительный эмоциональный тон, радостное состояние и позитивное отношение к выполнению упражнений. Воспитатель учит детей удерживать их внимание на конкретных мысленных образах, делать представления живыми и яркими. Концентрация на реальных ощущениях и восприятиях (слуховых, зрительных, мышечных) позволяет управлять вниманием. В состоянии мышечной расслабленности повышается воздействие мысленных образов, программирующей и регулирующей силы слова. Каждое занятие должно в себе сочетать статические и динамические формы работы мышц. Любое движение должно компенсироваться с помощью контр движения. Мышцы, которые находятся под напряжением, необходимо постоянно укреплять с помощью растягивания и расслабления. В основе всех упражнений лежит чередование напряжения и расслабления мышц. В процессе растяжек и расслаблении воспитатель должен создавать обратную связь, то есть обращает внимание на состояние данной группы мышц, а также всего тела. Не нужно выполнять упражнения один за другим на сходные группы мышц. Чтобы позвоночник не становился скованным, он должен растягиваться в разных направлениях. Растягивание должно быть медленным, постепенным, без усилий, нерезким, таким, что не приносит неприятные ощущения и беспокойство. Каждое движение контролируется телом. Происходит биологическая связь с мозгом, так как работа одних мышц оказывает воздействие и влияет на тонус других. В ходе упражнений

со статикой и расслабления происходит выработка навыков памяти тела, развитие мышечного контроля. Важно помнить, что для того, чтобы правильно расслабляться, необходимо научиться предельно напрягаться. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (при стрессе от судорог до обморока). Стретчинг самый короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом. Сотрудничество со своим телом, процесс управления ним возможен только тогда, когда человек знает и чувствует его. Рекомендуется развивать мышечное чувство лица, сбрасывание зажимов, а также контроль над тонусом мимической мускулатуры, вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (радость, гнев, удивление, презрение, страх и т. д.).

Упражнения желательно выполнять под спокойное чёткое музыкальное сопровождение.

### **Остановимся на организации проведения занятий игрового стретчинга**

Дети, используя различные виды ходить, под музыку организованно заходят в зал.

Во время ходьбы выполняют такой комплекс упражнений:

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На внешней стороне стопы (как медвежата). Руки на поясе.
3. На носках (проходка). Руки за головой.
4. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).
5. На пятках. Руки за спиной («полочкой», ладонью на противоположный локоть.
6. С высокими коленями (носки оттянуты). Руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.

Воспитатель обращает внимание на том, как важно сохранить правильную осанку. Ориентируясь, чтобы не помешать друг другу, дети строятся в шахматном порядке на ковриках. После проверки правильности осанки детей происходит приветствие воспитателя (реверанс, мужской поклон, общий поклон и т. д.). Это происходит под музыку.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требования физиологии и гигиены физических упражнений. Каждое занятие состоит из трёх частей. Главная цель занятия – содействовать формированию движений и развитию физических качеств, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка.

Основным заданием первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и игровой ритмики.

Во время второй (основной) составляющей занятия дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника.

После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом воспитатель контролирует сохранение правильной осанки при сидении (головка

приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ученика – поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону.

Когда каждый ребёнок занял своё место, воспитатель начинает сюжетно-ролевою игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т. д., фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т. д.

Каждое занятие должно включать новую игру и новый сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки.

При игровом стретчинге дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и развитие гибкости. При этом необходимо следить за тем, чтобы они сидели с прямой спиной.

Каждое занятие, проведенное методом игрового стретчинга, включает в себя комплекс из 9-10 упражнений, которые направлены на развитие гибкости различных групп мышц. Сценарий игры строится таким образом, чтобы при выполнении упражнений нагрузка распространялась равномерно на всё тело ребёнка.

#### **За одно занятие дети делают:**

2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие,

2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед,

1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса.

Время выполнения всех упражнений составляет 9-10 минут. Между упражнениями на протяжении одной минуты дети учатся правильно сидеть.

При составлении сценариев ролевых игр нужно учитывать момент важности понимания и доступности сюжета для детей. Сюжет игры должен способствовать расширению кругозора, воспитанию детей морально и эстетически. В основном, в методе игрового стретчинга используются сюжета сказок русских и зарубежных писателей, а также народных сказок.

Задачей заключительной части занятия является подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. На этом этапе проходят игровые танцы под музыку, хорошо знакомую детям. Во время выполнения простых танцевальных движений дети учатся координировать свои движения в такт музыке, происходит расширение двигательных навыков, а также создаётся положительный настрой и фон.

Кроме игровых также могут проводиться танцевальные игры, которые позволяют развивать внимание детей, а также активизировать их действия.

Окончание занятия подразумевает подведение итогов успехов детей, после чего они прощаются с воспитателем и организованно покидают зал.

В зависимости от возраста детей, колеблется и время проведения занятия, как общее время, так и его частей.

Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней - 3-5 минут, в старшей - 4-6 минут. Основная часть длится: у младших групп - 15 минут, у средних и старших - 20 минут. Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней - 4-6 минут, в старшей и подготовительной - 4-6 минут.

Важно остановиться на принципах организации занятий, которые должны учитывать при планировании, непосредственно организации и проведении занятий с помощью игрового стретчинга

Все упражнения выполняются без рывков, чрезмерных усилий, ритмично. Нагрузка регулируется амплитудой движения, а также количеством повторения упражнений.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его координацией движений, адаптацией к нагрузке, а также тонусом мышечной системы. Величину физической нагрузки каждого ребёнка может установить врач ЛФК.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Каждому ребёнку необходимо быть здоровым, находиться в безопасной обстановке, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей. Как только дети начинают посещать детский сад- жизнь для них изменяется. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников- одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребёнок был здоров? Что нужно делать для этого, какие меры принять? Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики- ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, йога и др. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из таких- методика игрового стретчинга.

Стретчинг -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и



дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребёнком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, в зависимости от возраста. Музыка на занятии играет большую роль. В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 минут, в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В занятиях по игровому стретчингу всё это сохраняется.

В водной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка. В основной части каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором- совершенствование и точность выполнения упражнений передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовывать подвижные игры для развития умственных способностей детей. В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями.

### **Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию**

#### **При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:**

- разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.
- медленное и плавное исполнение упражнений. В конце занятия гибкость обычно выше, чем в начале.
- расслабление мышц. Напряжённую мышцу трудно растянуть.
- правило "ровной спины". Спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость надо следить за осанкой.
- снижение травматичности.

- спокойное дыхание
- регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Приложение №5

### **Система диагностических материалов Тесты, критерии оценки уровней физического развития**

С целью определения результативности и повышения эффективности в конце учебного года проводится обследование уровней развития физических качеств детей, посещающих кружок (по диагностике Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной). Степень развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации движений определяется при помощи статических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состоянию опорно-двигательного аппарата детей. Результат оценивается на высокий уровень, в случае если перевыполнены программные нормативы самостоятельно, с хорошей техникой, с соблюдением правил; средний — если выполнены программные нормативы самостоятельно или с помощью взрослого, с хорошей техникой; низкий — не выполнены движения даже с помощью взрослого.

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной

части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация. За основу ведутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой.

### **Тест на определение гибкости.**

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: Коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки. Количественный показатель: величина наклона (в см.).

### **Критерии**

Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от края скамейки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигают края скамейки, то величина подвижности оценивается как низкий уровень, а если опускаются ниже – высокий уровень. Если пальцы на уровне пяток – средний уровень.

Данный тест можно выполнять также в положении сидя. Процедура оценки гибкости здесь аналогична. Данный тест можно выполнять также в положении сидя. Процедура оценки гибкости здесь аналогична. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут в плечевых суставах. Вместо палки можно использовать веревку. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут в плечевых суставах. Вместо палки можно использовать веревку. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

### **Тест на определение равновесия.**

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Критерии: Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Тест на координацию движения.**

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см. Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места. Количественный показатель: количество бросков и ударов. Критерии: низкий уровень – ребенок не владеет техникой ловли и отбивания; средний уровень до 15 отбиваний (ловли); высокий уровень – от 15 и выше отбиваний (ловли).

### **Тест на определение силовых способностей.**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из вися хватом сверху у мальчиков, из вися лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

### **Во время тестирования важно учитывать:**

1. Индивидуальные возможности ребёнка;
2. Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Работая по данной системе, дети достигают следующих результатов:

1. По разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка;
2. В процессе работы по данной системе, увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности. Так как уменьшилось количество тестов, поэтому основное внимание мы уделяем технике выполнения упражнений. При правильной технике всегда улучшается результат;
3. Тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а также определить степень его соответствия возрастным нормам;
4. Определить способности и возможности каждого ребёнка и индивидуально обсудить это родителями;
5. Тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка.

## **ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх и упражнениях, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает. Ребенок допускает значительные ошибки.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен, самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх и игровых упражнениях. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В

играх и упражнениях - активен. Ребенок справляется с большой частью элементов техники.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх и упражнениях. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. Ребенок правильно выполняет все элементы техники.