

Пояснительная записка

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают - спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Направленность программы

Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка. В Программе представлены различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психического развития ребёнка (в Программе используются: коммуникативные игры, гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика).

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

-Гимнастика — это комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

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

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

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

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

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

Новизна

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

-групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;

-обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Новизна программы 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.

Актуальность программы

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение психического и физического здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Современная окружающая среда требуют серьёзного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не новая, но достаточно актуальна для воспитанников детских садов. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Цель и задачи программы

**Цель и задачи для детей 5-6 лет**

Цель: укрепление физического и психического здоровья дошкольника средствами игрового стретчинга.

Задачи:

Образовательные:

-обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;

-обучать конструктивному взаимодействию в рамках, как малой, так и большой группы.

Воспитательные:

-воспитать у детей интерес к занятиям физической культурой;

-воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

Развивающие:

-развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;

-развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

**Цель и задачи для детей 6-7 лет**

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

Задачи:

Образовательные:

-обучать планировать свою игру и работу;

- обучать правильно выполнять технику и умения оценивать результат

Воспитательные:

-воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

-воспитывать чувства коллективизма;

Развивающие:

-развивать образное логическое и ассоциативное мышление

# Условия реализации программы:

Программа адресована обучающимся дошкольникам с 5 до 7 лет

**Срок реализации** программы «Игровой стретчинг» 8 месяцев (октябрь-май)

**Наполняемость группы:** минимум -10 человек, максимум -20 человек.

**Количество учебных часов:**

**-**1 год обучения – 1 час в неделю, 4 часа в месяц

- 2 год обучения – 1 час в неделю, 4 часа в месяц

(1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом согласно Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020)

**Формы организации:**

-групповые

-индивидуально-групповые

**Периодичность образовательной деятельности:** 1 раз в неделю

**Длительность занятий:** составляет для детей 5-6 лет-25 минут, для детей 6-7 лет-30 минут.

Кружок будет включать в себя небольшую теоретическую основу с показом образца действий воспитателем, практическую часть (овладение детьми двигательной техникой или закреплением, или применением освоенной техники)

Планируемые результаты, мониторинг результатов освоения программы

Результатом является развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также 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 игровых 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 человек 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 взаимоотношение, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Стретчинг раскрепощает детей, делая 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.

**По окончании 1-го года обучения дети будут уметь:**

-правильно растягиваться;

-укреплять основные мышцы;

-сопоставлять название основных и реализует их в двигательной деятельности;

По окончании 1-го года обучения у детей будет развито:

-стремление к самопознанию

По окончании 1-го года обучения в детях будет воспитано:

-трудолюбие

**По окончании 2-го года обучения дети будут уметь:**

-использовать разработанные данные в движении, в танце;

-самостоятельно осознанно работать над собой;

По окончании 2-го года обучения у детей будет развито:

-умение контролировать силу натяжение и расслабления

-умение воспринимать информацию на слух

По окончании 2-го года обучения в детях будет воспитано:

- дисциплинированность

- уважительное отношение к воспитателю и воспитанникам

Календарный учебный график для детей 5-6 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Группа детей дошкольного возраста (5-6 лет) |
| Приём и осмотр, игры, дежурство, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика | 7:00-8:00 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8:30-8:45 |
| Подготовка к образовательной деятельности | 8:45-9:00 |
| Образовательная деятельность | 9:00-9:25  9:35-10:00 |
| Подготовка к 2 завтраку. Завтрак | 10:00-10:05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка(игры, наблюдения, труд) | 10:35-12:15 |
| Возвращение с прогулки, игры | 12:15-12:35 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:35-13:00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры | 15:00-15:30 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник | 15:30-15:50 |
| Образовательная деятельность | 15:50-16:15 |
| Дополнительная платная и бесплатная образовательная деятельность | 16:20-16:45  (вторник, четверг) |
| Досуги, игры, самостоятельная деятельность | 16:15-16:45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16:45-18:30 |
| Игры, уход воспитанников домой | 18:00-19:00 |

Календарный учебный график для детей 6-7 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Группа детей дошкольного возраста (5-6 лет) |
| Приём и осмотр, игры, дежурство, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика | 7:00-8:00 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8:30-8:45 |
| Подготовка к образовательной деятельности (помощь воспитанников воспитателю) | 8:45-9:00 |
| Образовательная деятельность (Формирование универсальных учебных действий у обучающихся включенных в учебный план) | 9:00-9:25  9:35-10:00  10:00-10:35 |
| Подготовка к 2 завтраку. Завтрак | 10:00-10:05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка(игры, наблюдения, труд) | 10:35-12:15 |
| Возвращение с прогулки | 12:15-12:30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:30-13:00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры | 15:00-15:30 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник | 15:30-15:50 |
| Образовательная деятельность | 15:50-16:15 |
| Дополнительная платная и бесплатная образовательная деятельность | 16:20-16:55  ( среда, пятница) |
| Чтение художественной литературы, досуги, театр, самостоятельная деятельность | 16:15-16:55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16:45-18:30 |
| Игры, уход воспитанников домой | 18:00-19:00 |

Учебный план

Учебный план для детей дошкольного возраста (5-6 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц / Тема** | Теория | Практика | Всего |
| Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| Диагностика | - | 2 | 2 |
| «Игровая занимательная разминка» | 1 | - | 2 |
| «Игровой стретчинг» | 1 | 3 | 5 |
| «Пальчиковая гимнастика» | 1 | 4 | 4 |
| «Подвижные игры» | 1 | 3 | 5 |
| «Игры-путешествия» | 1 | 3 | 4 |
| «Игрогимнастика» | 2 | 4 | 4 |
| «Игры на релаксацию» | 2 | 4 | 5 |
| **Итого в месяц** | **9** | **23** | **32** |
| **Всего занятий в год** | **32** | | |

**Учебный план для детей дошкольного возраста**

(6-7 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц / Тема** | Теория | Практика | Всего |
| Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| Диагностика | - | 2 | 2 |
| «Игровая занимательная разминка» | 1 | - | 1 |
| «Игровой стретчинг» | 1 | 3 | 4 |
| «Пальчиковая гимнастика» | 1 | 3 | 4 |
| «Подвижные игры» | 1 | 3 | 4 |
| «Игры-путешествия» | 1 | 3 | 4 |
| «Игрогимнастика» | 1 | 3 | 4 |
| «Игры на релаксацию» | 1 | 3 | 4 |
| Игровой самомассаж | 1 | 3 | 4 |
| **Итого в месяц** | **9** | **23** | **32** |
| **Всего занятий в год** | **32** | | |

**Содержание образовательной программы**

**перспективный план работы кружка «Игровой стретчинг"**

**5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период выполнения** | **Название комплекса** | **Реализация комплекса** |
| Октябрь | Диагностика физической подготовленности | Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений |
| «Здравствуй, солнышко!» | - ходьба;  - легкий бег;  - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Листопад»;  -релаксация «На краю неба» |
| «Первый снег» | - подвижная игра «Солнечные зайчики»;  - ходьба по массажным дорожкам. |
| «На лужайке» | - Подвижная игра «Бабочки и пчелы»  - релаксация «Солнечный денёк» |
| «Веселый зоопарк» | - Подвижная игра «Веселый зоопарк»  - релаксация «Африка» |
|  | «Осенний рисунок»  Упражнения комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая кошечка, жучок, звездочка | - ходьба;  - легкий бег;  - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Листопад»;  -релаксация «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями облаков |
| Ноябрь | «Оранжевая страна»  Упражнения комплекса:  Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик. | - ходьба;  - легкий бег;  - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Музыкальный домик»;  - ходьба по массажным дорожкам. |
| Комплекс 1.  Деревце  Звездочка  Домик  Ракета  Самолет  Самолет взлетает  Солнечные лучики  Ванька – встанька  Волна | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Из круга вышибала»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Игровая деятельность | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «День и ночь»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| «Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор»  Упражнения комплекса:  ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево. | - ходьба;  - легкий бег;  -упражнения на растяжку  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Медвежий торжок»  - релаксация «Голос леса». |
| Декабрь | «Сказка о том, как появилась Обь»  Упражнения комплекса:  ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. | - корригирующая ходьба;  - легкий бег;  - танцевальные элементы;  - массаж ног;  - упражнения на растяжку;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Бежит река»  - релаксация «Черепашка». |
| «Путешествие снежинки»  Упражнения комплекса:  Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба | - корригирующая ходьба;  - легкий бег;  -упражнения на растяжку  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Метелица» |
| «Новогодняя сказка»  Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель, маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок, лошадка | - танцевальные элементы;  - массаж ног;  - упражнения на растяжку;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Догони снежинку»  - релаксация «Новогодняя сказка». |
| Игровая деятельность | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Из круга вышибала»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Январь | «Сказка, как аист на Алтае дом искал»  Упражнения комплекса:  Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок | - разминка с танцевальными элементами;  -силовые упражнения;  - упражнения на растяжку;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Аист и лягушки»;  - релаксация «сон в лесу». |
| Комплекс №2  Дуб  Пушка  Качели  Месяц  Лебедь  Ковшик  Слоник (собака хвостик к верху) | - Танцевальная разминка  - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Из круга вышибала»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Игровая деятельность | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Февраль | «Лесное чудо»  Упражнения комплекса:  Зернышко, месяц, ель, кошечка, дерево, рыбка. | - разминка;  - силовые упражнения;  - гимнастика для позвоночника;  - мобилизующее дыхание  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - гимнастика для развития ощущений, внимания;  - релаксация |
| Комплекс №3  Упражнения комплекса:  Поза воина  Вторая поза воина  Ручеек  Кустик  Скамейка  Вафелька  Солнце | - корригирующая ходьба;  - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «У медведя во бору»;  - ходьба по массажным дорожкам. |
| «Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Игровая деятельность | - упражнения на растяжку:  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |
| Март | «Горная страна»  Упражнения комплекса:  Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка | - ходьба;  - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. |
| «Лукоморье» | - разминка с танцевальными элементами;  - упражнения на растяжку;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Птички в гнезда» |
| «Пробуждение весны»  Упражнения комплекса:  Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка | - ходьба;  - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Бабочки и пчелки»  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. |
| Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем» | Танцевальная разминка «Спортивная ходьба»  Подвижная игра «Покажи предмет»  Игра «Веселые обезьянки» |
| Апрель | «Солнечные рисунки» Упражнения комплекса:  Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик | - разминка;  - мобилизующее дыхание  - растяжка;  - гимнастика для развития ощущений, внимания;  - подвижная игра «Солнечные лучики»  - релаксация |
| Комплекс №4 Упражнения комплекса:  Веточка  Месяц  Волк  Змея  Ящерица  Кошка  Сердитая кошечка  Собачка хвостик вверх  Ласточка | - ходьба;  - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Бабочки и пчелки»  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. |
| Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем» | Танцевальная разминка «Спортивная ходьба»  Подвижная игра «Покажи предмет»  Игра «Веселые обезьянки» |
| «Весенняя сказка»  Упражнения комплекса:  Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес, | - разминка с танцевальными элементами;  - упражнения на растяжку;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «Пчелки на полянке»;  - релаксация «Весенняя капель» |
| Май | Закрепление материала в собирательной сказке. | - ходьба;  - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;  - упражнения на дыхание;  - подвижная игра «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. |
| Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга | Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу |

**Содержание образовательной программы**

**перспективный план работы кружка «Игровой стретчинг"**

**6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период выполнения** |  | **Название комплекса** | **Реализация комплекса** |
| **Октябрь** | 1. | Вводное занятие | Знакомство, введение в тему, детский инструктаж, рассматривание пособий и материалов. |
| 2. | Диагностическое занятие | Проводится, как входной контроль до, во время прохождения тем. (Беседа, практические задания, соревнования внутри группы) (Прил. 3). |
| 3. | «Игровая занимательная разминка» | Примерный ход занятия:  -инструктаж.  -разминка: ходьба разными способами.  -игра: «Найди своё место»  -танец: «Цыпленок Пик» упражнения на релаксацию. (Прил. 1) |
| 4. | «Игровой стретчинг»  Сказка «Цыплёнок и солнышко» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного   пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп;   * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Тема | Цель |
| **Ноябрь** | 1. | «Игровой стретчинг» Сказка «Спать пора» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. * упражнений на растяжку мышц спины, ног * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: ходьба разными способами. (Прил. 2)  Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».  Упражнения: кошечка, колечко. (Прил.4)  Игра: «Найди своё место»  Танец: «Цыпленок Пик»  Упражнение на релаксацию. |
| 2. | «Игровой стретчинг» Сказка «Спать пора» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. * упражнений на растяжку мышц спины, ног * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами  (Прил. 2).  Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».  -Упражнения: кошечка, колечко. (Прил.4)  Танец: «Цыпленок Пик»  Упражнение на релаксацию.  (Прил. 1) |
| 3. | «Игровой стретчинг» Сказка «Спать пора» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. * упражнений на растяжку мышц спины, ног * подвижной игры * танцевальной игры |
|  |  |  | * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами.  (Прил. 2).  Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».  -Упражнения: колечко, лодочка. (Прил.4)  Танец: «Цыпленок Пик»  Упражнение на релаксацию.  (Прил. 1) |
| 4. | «Пальчиковая гимнастика» | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,  «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и  поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** |  |  |  |
| 1. | «Пальчиковая гимнастика» | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,  «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками  с речитативом. |
| 2. | «Пальчиковая гимнастика» | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,  «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение  пальцев по различным частям тел и  поверхности стола. Упражнение пальчиками  с речитативом. |
| 3. | «Пальчиковая гимнастика» | Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,  «сцепление», соединение большого пальца 15 с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками  с речитативом. |
| 4. | «Подвижные игры» | Упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации.  Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Январь** |  |  |  |
| 1. | «Подвижные игры» | Упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации.  Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования. |
| 2. | «Подвижные игры» | Упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации.  Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования. |
| 3. | «Подвижные игры» | Упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации.  Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** |  | Тема | Цель |
| 1. | «Игры-путешествия» Сказка «Лесовички» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. * упражнений на растяжку мышц спины, ног |
| 2. | «Игры-путешествия» Сказка «Кто поможет воробью» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед,   поясничной области позвоночника; мышц стоп.   * упражнений на растяжку мышц спины, ног * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами, (Прил. 2).  Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».  -Упражнения: колечко, лодочка. (Прил.4)  Игра «Лягушки и цапля»  (Прил. 1) |
| 3. | «Игры-путешествия» Сказка «Кто я?» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед,   поясничной области позвоночника; мышц стоп.   * упражнений на растяжку мышц спины, ног * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: ходьба разными способами.  (Прил. 2).  Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» - Упражнение: лодочка, веточка. (Прил.4)  Игра «Лягушки и цапля»  -Танец: Kinderdans «Тapati- tapata» Упражнение на релаксацию.  (Прил. 1) |
| 4. | «Игры-путешествия» Сказка «Волшебные яблоки» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:  - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области Примерный ход |
|  |  |  | занятия:  -Разминка: Ходьба разными способами (Прил. 2).  Упражнение  «Воздушный шарик»  Упражнения: лодочка, веточка. (Прил.4)   * Игра:   «Шишки, желуди, орехи»   * Танец Kinderdans «Тapati- tapata».   Упражнение на релаксацию. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Март** |  | Тема | Цель |
| 1. | «Игрогимнастика»  Сказка «Птица- найденыш» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами.  Упражнение  «Воздушный шарик»  -Упражнения: веточка, птица. (Прил.4)  Творческая игра «Кто я?» |
| 2. | «Игрогимнастика»  Сказка  «Невоспитанный мышонок» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».  Упражнения: птица, змея. (Прил.4)  Игра:  «Шишки, желуди, орехи» -Танец Kinderdans  «Тapati- tapata»  Упражнение на релаксацию. |
| 3. | «Игрогимнастика»  Сказка «Как у  слоненка хобот появился» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:  - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника;  мышц стоп |
|  |  |
|  | - подвижной игры |
|  | - танцевальной игры |
|  | - упражнений на релаксацию. |
|  | *Примерный ход занятия:* |
|  | -Разминка: Ходьба разными способами, |
|  | (Прил. 2).  Упражнение |
|  | «Воздушный шарик» |
|  | -Упражнения: птица, змея. (Прил.4) |
|  | Игра «Птица без гнезда» |
|  | -Танец: «Паучки». |
|  | Упражнение на релаксацию.  (Прил. 1) |
| 4. | «Игрогимнастика» Сказка «Три брата» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:  - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного |
|  |  | пресса, поясничной области позвоночника; |
|  |  | мышц стоп |
|  |  | - подвижной игры |
|  |  | - танцевальной игры |
|  |  | - упражнений на релаксацию. |
|  |  | *Примерный ход занятия:* |
|  |  | -Разминка: Ходьба разными способами. |
|  |  | Упражнение |
|  |  | «Дудочка» |
|  |  | -Упражнения: зайчик, лебедь. (Прил.4) |
|  |  | Игра «Птица без гнезда». |
|  |  | -Танец «Паучки». |
|  |  | Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** |  | Тема | Цель |
| 1. | «Игры на релаксацию» Сказка «Рябинка» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами (Прил. 2).  -Упражнения: зайчик, лебедь (Прил.4)  Игра «Птица без гнезда»  - Танец: «Карапузы»  Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»  (Прил. 1) |
|  |
| 2. | «Игры на релаксацию» Сказка  «Королевич-змея» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию. Примерный ход занятия:   -Разминка: Ходьба разными способами.  Дыхательное упражнение «Дудочка»  -Упражнения: кошечка, веточка, птица (Прил.4)  Танец: «Карапузы»  Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» |
| 3. | «Игры на релаксацию» Сказка «Воробей и карасик» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами.  Дыхательное упражнение «Дудочка»  -Упражнения: колечко, лодочка, змея (Прил. 4)  Игра «Воробышки и кот»  -Танец: «Карапузы»  Упражнение на релаксацию «Насос и мяч». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4. | «Игры на релаксацию» Сказка «Близко и далеко» | Игровое занятие по сюжету сказки с включением:   * упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп * подвижной игры * танцевальной игры * упражнений на релаксацию.   *Примерный ход занятия:*  -Разминка: Ходьба разными способами, |
|  |  |  | (Прил. 2).  Упражнения: лебедь, зайчик, кошечка (Прил. 4)  Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию.  (Прил. 1) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Май** |  | Тема | Цель |
| 1. | «Игровой самомассаж» | Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. |
| 2. | «Игровой самомассаж» | Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой  форме. |
| 3. | «Игровой самомассаж» | Поглаживание отдельных частей тела в  определенном порядке в образно-игровой форме. |
| 4. | «Игровой самомассаж» | Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой  форме. |
|  | 5. | «Диагностическое занятие» | Проводится как итоговый контроль (Беседа,  практические задания, соревнования внутри группы) (Прил. 3). |

Методическое обеспечение программы

Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный показ педагогом даётся в

«зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала.

Учебно-методический комплекс

Практические занятия проводятся в физкультурном зале. Используется наглядная форма работы, показ физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме. Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития. Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания. «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку. Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога. Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный, позволяющий решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка. Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Материально- техническое обеспечение

Техническое оснащение занятий

- музыкальный центр

- коврики

Оформление предметно-пространственной среды

- музыкальные композиции

- спортивный реквизит

- музыкальные инструменты (погремушки, бубны и т.п.)

В помещении, выделенном для реализации дополнительных общеразвивающих программ дошкольного образования, создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной. Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

-методических пособий и книг по игровому стретчингу, иллюстративного тематического материала;

-аудиокассеты с музыкальными отрывками к сказкам;

-коврики для занятий;

-пособия для дыхательной гимнастики;

-инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков;

- инвентарь для профилактики плоскостопия;

Имеются современные технические средства обучения:

- видео-аудио материалы

- проектор

**Контрольно-измерительные материалы по выявлению владения двигательными действиями и техникой с детьми 5-6 лет**

Оценка уровня основных характеристик освоения техники двигательной активности ребенком, осуществляется с помощью заполнения в таблицу руководителем диагностических карт. Диагностические карты позволяют педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса. Использование таблиц позволяет отметить динамику и развитие отдельных детей, сопоставить и выполнить анализ в прогрессировании результата группы в целом. Выделенные и включенные в карту развития показатели сформированности основных техник выступают для педагога в качестве ориентиров, на которые он должен опираться во время наблюдений за решением образовательных задач, поставленных перед детьми. Для заполнения таблиц воспитателю нет необходимости организовывать специальные ситуации перед детьми. При оценивании педагог использует сложившийся определенный образ ребенка, те сведения, которые накопились за время кружковой работы

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни развития | Качественные характеристики |
| Высокий уровень  2 балла | Самостоятельно и по собственной инициативе выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения «Лодочка». Умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.  - строиться в шеренгу и в круг, двигаться по залу друг за другом.  -устанавливать и поддерживать правильную осанку  -удерживать внимание на определенных мысленных образах, быстро переключать внимание |
| Средний уровень  1 балл | Ребенок умеет принимать исходное положение упражнение «Кошечка» при его расшифровке. Верно и качественно выполняет упражнения. Умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого.  -устанавливать и поддерживать правильную осанку  -удерживать внимание на определенных мысленных образах, быстро переключать внимание |
| Низкий уровень  0 баллов | Ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение «Веточка», неверно и некачественно выполняет упражнения. |

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь-октябрь, апрель-май

**Контрольно-измерительные материалы по выявлению владения двигательными действиями и техникой с детьми 6-7 лет**

Оценка уровня основных характеристик освоения техники двигательной активности ребенком, осуществляется с помощью заполнения в таблицу руководителем диагностических карт. Диагностические карты позволяют педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса. Использование таблиц позволяет отметить динамику и развитие отдельных детей, сопоставить и выполнить анализ в прогрессировании результата группы в целом. Выделенные и включенные в карту развития показатели сформированности основных техник выступают для педагога в качестве ориентиров, на которые он должен опираться во время наблюдений за решением образовательных задач, поставленных перед детьми. Для заполнения таблиц воспитателю нет необходимости организовывать специальные ситуации перед детьми. При оценивании педагог использует сложившийся определенный образ ребенка, те сведения, которые накопились за время кружковой работы

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни развития | Качественные характеристики |
| Высокий уровень  2 балла | Самостоятельно и по собственной инициативе выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения «Колечко». Умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.  - принимать правильные исходные положения,  - повторять движения за педагогом  - воспринимать словесные команды  - выполнять упражнения в соответствии с возрастными особенностями физического развития |
| Средний уровень  1 балл | Ребенок умеет принимать исходное положение упражнение «Лодочка» при его расшифровке. Верно и качественно выполняет упражнения. Умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого.  - воспринимать словесные команды  - выполнять упражнения в соответствии с возрастными особенностями физического развития |
| Низкий уровень  0 баллов | Ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение «Лебедь», неверно и некачественно выполняет упражнения. |

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь-октябрь, апрель-май

Список информационных источников.

**Используемая литература:**

1. Назарова А. Г. Игровой стретчинг - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.

2. Фирилѐва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс» - лечебно-профилактический танец, Детство-пресс 2007 год

3. Фирилѐва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей– С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.

4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- М.: Мозаика-Синтез, 2014

Электронные образовательные ресурсы:

Социальная сеть работников образования. Режим доступа: [http://nsportal.ru/,](http://nsportal.ru/) сводный.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: [http://festival.1september.ru/articles/500087/,](http://festival.1september.ru/articles/500087/) свободный.

Международный образовательный портал Maam.ru. Режим доступа: [http://www.maam.ru/,](http://www.maam.ru/) свободный.

Нормативные документы

Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление от 30 июня 2020 года N 16 «Об утверждении СанПиН 3.3/2.4.3598-20 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019г.№ 47-нп «О внесении изменения в приказ департамента образования Ярославской области от 27.08.2018г. № 19-нп « Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

# \* Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

* Постановление правительства РФ от 15 августа 2013г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

**Приложение № 1**

Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей

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

**I часть (вводная**)

Цель – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений.

Содержание:

- игровая ритмика,

- упражнения на внимание, координацию движений

- приветствие

- постановка осанки

**II часть (основная)**

Цель – воспитание физических качеств детей, растяжка мышц.

Содержание – разучивание новых и закрепление старых упражнений стретчинга с использованием сказочного сюжета.

**III часть (заключительная**)

Цель – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности.

Содержание:

- танцевальные композиции

- упражнения на мелкую моторику

- дыхательная гимнастика

- подведение итогов старания детей

**Приложение № 4**

**Разминка**

Разминка №1 (Осень)

1.И.П.Стоя (голова)

1) «Раз» - наклонить голову вниз- «травка»

«Два» -вернуть голову прямо,

«Три» -наклонить голову назад- «солнышко»

«Четыре» -вернуть голову прямо.

2). «Раз» -сделать поворот головы право,

«Два» -вернуть голову прямо,

«Три» -сделать поворот головы влево,

«Четыре» -вернуть голову прямо.

«Крылышки»

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

1) «Раз» -поднять оба локтя, «два» -опустить оба локтя.

2) «Раз» - «Четыре» -круговые вращения вперёд одновременно двумя плечами.

3) «Раз» - «Четыре» -круговые вращения назад одновременно двумя плечами.

«Листочки»

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

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

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

«Дождик»

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

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

«Салют»

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

«Вертушка»

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

1) «Раз» -сделать поворот туловища вправо, «два» - вернуться в и.п., «три» -сделать поворот влево, «четыре» - вернуться в и.п.

«Кукла»

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

1) «Раз» - сделать наклон вправо, «два» -вернуться в и.п., «три» сделать наклон влево, «четыре»

-вернуться в и.п.

«Часики»

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

1) «Раз» -сместить правое бедро вправо, «два» - вернуть в и.п., «три» сместить левое бедро влево, «четыре» - вернуть в и.п.

«Пружинка вниз»

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

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

Разминка №2 (Зима)

1) «Раз» - наклонить голову вниз- «травка»

«Два» -вернуть голову прямо,

«Три» -наклонить голову назад- «солнышко»

«Четыре» -вернуть голову прямо.

«Лодочка»

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

«Черепашка»

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

«Крылышки»

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

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

1)Повторить движения, но каждый локоть по два раза.

2) «раз» - поднять оба локтя, «два» -опустить.

«Снежинки»

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

3)Поднять ЛР вверх и на счёт «раз-четыре» повторить предыдущее движение.

«Хвостик»

1) ПР руку вытянуть вперёд. Пальцы руки вместе и направлены вперёд

«раз» поднять кисть вверх, «два» -вернуть кисть в и.п.,

«три» - опустить кисть вниз, «четыре» - вернуть кисть в и.п. в конце руку опустить вниз.

2) ЛР проделать все предыдущие движения ПР на счёт «раз-четыре».

3) Вытянуть вперёд обе руки. Пальцы рук вместе и направлены вперёд, «раз» - поднять кисти обеих рук, «два» - вернуть кисти в ип. «три» - опустить кисти вниз, «четыре» -вернуть в и.п.

**Приложение 3**

Растяжка.

*Упражнение 1. «Деревце».*

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

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Упражнение 2. «Кошечка».*

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение 3. «Звездочка».*

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

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

*Упражнение 4. «Дуб».*

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

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение 5. «Солнышко».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 6. «Волна».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 7. «Лебедь».*

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

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

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

3) И.п.

4) И.п.

*Упражнение 8. «Слоник».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 9. «Рыбка».*

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

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

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

3) И.п.

*Упражнение 10. «Змея».*

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

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

2) И.п.

*Упражнение 11. «Веточка».*

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

*Упражнение 12. «Гора».*

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

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

2) Выдох – и.п.

*Упражнение 13. «Ель большая».*

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

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

*Упражнение 14. «Цапля».*

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

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

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

3) И.п.

1. Упражнения на дыхание.

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

7. Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.

Упражнение «Изучаем себя».  Задаем ребенку вопрос:

- чем ты ходишь?

- чем ты рисуешь?

- чем ты дышишь?

- чем ты слышишь?

- чем ты видишь?

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

1. Упражнения для расслабления мышц.

Рассматриваем ладошки.

**Приложение 4**

**ИСПОЛЬЗУЕМОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Отрывки музыкальных произведений используются как сопровождение к упражнениям стретчинга. Музыкальное сопровождение меняется каждый месяц.

Д. Верди – Марш из оперы «Аида»

В Герчик – Сверчок (Вечерняя песня)

М.Глинка – Детская полька

- Жаворонок

Д. Гречанников – Вальс

Э. Григ – Отрывки из оперы «Пер Гюнт»

- Вальс

Ш. Гуно – Вальс

И.Дунаевский – Полька

Д. Кабалевский – Клоуны

- Марш

- Полька из оперы «Весна поет»

Л. Книппер – Почему медведь зимой спит

М. Красев – Конь

-Рыбка

- Медвежата

- Песня зайцев

С. Майкапар – Вальс

- Мотылек

- Полька

Н. Метлов – Зима прошла

В.Моцарт – Турецкое рондо

М. Мусоргский – Гопак

А. Петров – Вальс

Л. Половинкин -Медвежонок

С. Прокофьев – Марш

- Вальс

М. Старокадомский – Зайчик

А. Хачатурян – Танец Узундура из балета «Гаяне»

Р. Шуман- Веселый крестьянин из «Альбома для юношества»

П. Чайковский – Вальс из балета «Спящая красавица»

- Вальс из балета «Щелкунчик»

- Китайский танец

- Испанский танец

Из «Детского альбома»: Немецкая песенка, Неаполитанская песенка, Вальс, Старинная французская песенка

Д.Шостокович – Вальс Шутка

- Музыкальный момент

- Фореллен- квинтет

Русские народные песни: Во саду ли в огороде, На горе-то калина, Земелюшка чернозем, Как у наших у ворот, Светит месяц, Как под яблонькой, Из-под дуба, Лявониха, Ах, вы сени, Пойду ль, выйду ль я, Я с комариком, Как на тоненький ледок, Ходила младшенька.

Для выполнения ритмической разминки используются минусы известных детских песен, по выбору педагога.

Так же используются детские танцевальные композиции: «Танец маленьких утят», «Черепашонок», «В траве седел кузнечик», «Вперед 4 шага», «Буги-Буги», «Море волнуется» а так же авторские разработки на песни к мультфильмам «Маша и медведь» и «Фиксики». Танцевальные композиции Е. Железновой

**Приложение 5**

**Мониторинг**

Тестирование на подвижность

1. **Поднимание рук вверх**  **в положении лёжа на животе**. **Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.** Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обе­ими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой. Преподаватель при помощи рулетки изме­ряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи.

2.Сгибатели бедра – разгибатели колена.

Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошно-поясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

3.Разведение ног в тазобедренных суставах

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

4. Наклон вниз

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

Высокий уровень:

-у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;

-умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень:

-у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;

-умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;

-верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень:

-у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;

-неверно и некачественно выполняет упражнения;

-не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

**Приложение 6**

**Упражнения**

**1.«Кошечка»** — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение.  Мяукать разрешается!   
  
**2. «Колечко»** Задача упражнения — дотянуться пальцами ног до головы. Правила выполнения: Оба плеча должны быть равномерно направлены назад, без перекосов. Обе ноги должны одновременно касаться затылка. Живот должен быть оторван от пола, а тазовые кости — плотно лежать на полу. Колени должны быть вместе, хотя на первых этапах обучения разрешается их разведение.

Упражнение «Кораблик».

Ветер по морю гуляет

И кораблик подгоняет;

Он бежит себе в волнах

На поднятых парусах...

**3. Упражнение «Лодочка»** Исходное положение: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки («носик лодочки»), ноги прямые вместе. Выполнение: Приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

**4.Упражнение «Веточка»** Исходное положение: лечь на спину ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1.Несгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержать положение. 2.Вернуться в И.п.

**5.Упражнение «Птица»** Исходное положение: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуты, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1.Не сгибая ног, наклониться вперед, старая коснуться пальцев ног, стараясь коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью , руки прямые. Задержаться в положении. 2.Вернуться в И.п.

**6. Упражнение «Змея»** Исходное положение: лежа на животе, ладони под грудью. 1.На выдохе подняться, выпрямить руки в локтях, прогнуться. 2. Вернуться в И.п.

**7.Упражнение «Зайчик»** Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1.Наклониться вниз, не сгибая колени, поставить руки на пол или коснуться пальцами пола, голова опущена. Передвигать руки вперед по возможности. Задержать положение 2.Вернуться в И.п.

**8. Упражнение «Лебедь»** УЛЕТАЛИ С СЕВЕРА НА ЮГ, И ТЕРЯЛИ БЕЛЫЙ ПУХ. Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. 1. На выдохе- согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая правая (левая) нога на полу, прямая. 2. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3. Вернуться в И.п.