

Программа **«Игровой стретчинг»** имеет **физкультурно-спортивную** направленность и разработана на основе программы А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг», также в разработке программы использованы материалы Е.А. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». – М.: ТЦ СФЕРА, 2012. Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Данная программа разработана в соответствии с

-Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

-Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением (Санитарные правила СП 2.4.3648-20);

Лицензией на осуществление образовательной деятельности с приложением от 03.08.2015, ЛО35-01280-53/00387441;

Положением о предоставлении дополнительных платных образовательных и иных услуг МАДОУ № 21

и реализуется в творческом объединении **«Здоровячок».**

Новизной данной программы является включение традиционных новгородских игр и забав в раздел «Общефизическая подготовка».

**Актуальность** заключаетсяв повышении уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций и систем организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

**Педагогическая целесообразность**

На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, формирование мотивации на здоровье и ориентации их интересов на здоровый образ жизни является важнейшей составляющей физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

В дошкольном образовании имеют место как традиционные, так и нетрадиционные средства физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников: утренняя гимнастика, игровой час после сна, дыхательная гимнастика, фитбол - гимнастика, аэробика.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно - ролевой игры или тематической игры, в которую входят упражнения на различные группы мышц.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением комплексов, а также включением в программу элементов игроритмики, игропластики, креативной гимнастики, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Игровая гимнастика» представлены различные разделы, но основным является раздел «Игровой стретчинг».

**Цель: совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование упражнений игрового стретчинга.**

Для достижения данной цели были определены следующие ***задачи:***

***Обучающие:***

* формировать умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
* упражнять детей старшего дошкольного возраста в удерживании статических поз - 15- 20 секунд
* знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения, добиваться качества (амплитуды) в выполнении упражнении;
* учить выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался…», «Мишка радуется…» и др.;
* совершенствовать подвижность: изменение движений в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым, умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
* формировать умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях под другую музыку.

***Развивающие:***

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику;
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения движений под музыку.
* обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

***Воспитывающие:***

* воспитывать умение чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа и выражать это в пластике;
* формировать чувство такта в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

***Оздоровительные:***

Способствовать укреплению здоровья: оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата; формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

***Отличительной особенностью*** данной программы является ее направленность на увеличение подвижности суставов. Комплексы упражнений основаны на статичных растяжках мышц тела, позвоночника и позволяют предотвратить нарушения осанки и справить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Развивается сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы ребенка.

Программа «Игровой стретчинг» дает возможность объединить нетрадиционные и эффективные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы - 6 – 7 (8) лет.

***Сроки реализации образовательной программы* –** 1 год, 1 раз в неделю из расчета **32 часа** в год.

***Формы и режим занятий:*** форма занятий – очная, наполняемость групп в соответствии с СанПиН.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

П**родолжительность занятий** 6 – 7 (8) лет – 30 минут.

***Ожидаемый результат:***

**Результатом** работы является:

-увеличение амплитуды движений при выполнении упражнений за счет растяжки мышц и суставов.

-развитие умений выполнять различные акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката; перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев; «круговой» перекат; стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке; упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой и др.)

-развитие быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости при выполнении ОРУ и подвижных игр.

-владение навыками удерживания статических поз до 15 – 20 секунд;

-проявление к игровым приемам стретчинга и использование в свободной двигательной активности.

***Способ определения результативности*** - наблюдение за детьми в процессе занятий и свободной двигательной деятельности, заполнение диагностической карты (Приложение №1)

***Формой подведения*** итогов является - открытое занятие для родителей в конце учебного года.

-Участие в ежегодном городском фестивале «Времена года».

-Представление номеров на утренниках в детском саду.

***Возрастная характеристика, контингента детей***

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей младшего возраста.

К 8 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семи - восьмилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Продолжительность обучения по программе | Занятий в неделю  | Занятий в месяц  | Дни в неделю | Диагностический период  |
| **Игровой стретчинг**  | Октябрь – май Всего **32 часа** | 1 | 4 | По утвержденному расписанию  | Начало и конец учебного года. Промежуточные результаты в конце каждого раздела |

Срок обучения по программе – 1 год.

Период с 15 сентября по 30 мая.

Каникулярный период: с 1 июня по 14 сентября.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Всего часов** | **Промежуточная****аттестация**  |
| **Теория** | **Практика**  |
| 1. | Техника безопасности  | 1 | - | 1 | - |
| 2. | Игровая гимнастика (стретчинг)  | 1 | 12 | 13 | Итоговое занятие  |
| 3. | Игроритмика и игропластика  | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие  |
| 4 | Общефизическая подготовка (гимнастические упражнения по типу детской аэробики, подвижные игры, игровой самомассаж) | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие  |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **28** | **32** |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела и темы** | **Теория**  | **Практика**  | **Всего**  |
| 1.  | **Раздел 1.** **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**Правила поведения в спортивном зале. | 1 | **-** | **1** |
| 2.  | **Раздел 2. ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА (СТРЕТЧИНГ)** | **1** | **12** | **13** |
| 2.1 **Теория** Объяснение и показ движений и элементов системы игрового стретчинга. | 1 |  |
| **Практика**. Комплексы игрового стретчинга |  |  |
| 2.2 «В поисках друзей» |  | 2 |
| 2.3 «Отдых у моря» |  | 2 |
| 2.4 «Цыпленок и солнышко». |  | 1 |
| 2.5 «Сказка про котенка Кузю» |  | 1 |
| 2.6 «Прогулка в лесу»  |  | 2 |
| 2.7 «Островки»  |  | 1 |
| 2.8 «Путешествие на сказочную планету» |  | 2 |
| 2.9 «Змейка»  |  | 1 |
| 3.  | **Раздел 3. ИГРОРИТМИКА И ИГРОПЛАСТИКА.**3.1. **Теория** Беседа о видах движений (ходьба, бег и т.д.) | **1** | **8** | **9** |
| **Практика.**3.2. Ходьба спокойная на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена, на четвереньках. Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки») и тд. |  | 2 |
| 3.3. Имитационные упражнения: «Трусливый зайчик», «Хитрая лиса», «Бравый солдат», «Веселая лошадка». |  | 2 |
| 3.4. Музыкальные игры («Найди себе пару», «Снежинки» и др.). |  | 2 |
| 3.5. Пальчиковая и креативная гимнастика  |  | 2 |  |
| 4.  | **Раздел 4. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  | **1** | **8** | **9** |
| 4.1 **Теория** Объяснение правил подвижных игр.  | 1 |  |
| 4.2 **Практика:**Детский фитнес с предметами:Упражнения с малым обручем.Упражнения с большим обручемУпражнения с гимнастической палкой Упражнения с гантелямиУпражнения с мешочками |  | 5 |
| 4.3 Подвижные игры (Новгородские игры и забавы) |  | 2 |
| 4.4 Комплекс игровой самомассажа («Паучок», «Маляр», «Мои ушки» и т.д. |  | 1 |
|  | **Итого:** | **4** | **28** | **32** |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Главное, на что нацелен педагог при реализации этой программы - это приобщение детей к здоровью, не только способных и одаренных в физическом и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, малоактивных.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

На занятиях, под руководством педагога, дети приобретают собственный двигательный опыт, исполняют простейшие упражнения системы игрового стретчинга, играют в музыкальные, подвижные, малоподвижные игры, импровизируют, подражая движениям животных, насекомых, ветра и т.д.; разучивают комплексы упражнений с предметами и без, получают удовольствие от погружения в сказку, в образ героя сказки, а тем самым улучшается настроение, развивается творчество и фантазия детей.

Суть **1 раздела «Техника безопасности»** заключается в знакомстве детей с правилами поведения в спортивном зале; личной гигиены и техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой.

Во **2 разделе «Игровая гимнастика»** дети знакомятся и выполняют комплексы игрового стретчинга, заканчиваются занятия упражнениями на расслабление мышц (релаксация), включаются элементы дыхательной гимнастики, проводятся упражнения на профилактику плоскостопия у детей, а также в комплексы включаются элементарные акробатические упражнения.

В **разделе №3 «Игроритмика и игропластика»** дети учатсяпередавать в пластике музыкальный образ, особенности и повадки животных, игровых персонажей, предметов, используя различные виды движений: - ходьба, бег, прыжки, имитационные движения, также в данный раздел включены музыкально-ритмические игры, направленные на развитие творчества, умения передавать в пластике различные оттенки настроения: веселое, грустное, шаловливое, в раздел также включена пальчиковая и креативная гимнастика.

В **4 разделе «Общефизическая подготовка»** дети учатся выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (по типу детского фитнесса с предметами), выполнять перестроения (построение в круг, пары, колонны), играют в подвижные и малоподвижные игры (в том числе и Новгородские игры и забавы), а также выполняют элементарные комплексы игрового самомассажа.

***Методическое обеспечение программы:***

«Содержание работы по разделам» (Приложение № 2).

«Конспект открытого занятия для родителей» (Приложение №3).

«Содержание игроритмики» (Приложение №4)

«Подвижные игры, Новгородские игры и забавы» (Приложение №5)

***Дидактический материал:***

1. Схемы упражнений с разными предметами.
2. Иллюстрации животных.
3. Фотографии детей, демонстрирующих движения.

*Материально-техническое оснащение занятий:*

# Физкультурный зал

1. Музыкальный центр
2. Обручи (малые и большие)
3. Гантели.
4. Гимнастические палки.
5. Мешочки с песком
6. Скакалки.
7. Различные приспособления для проведения дыхательной гимнастики (свистульки, мыльные пузыри, «сдуй снежинку» и т.п.)
8. Стеллажи для хранения атрибутов (флажки, ленточки, султанчики, платочки и т.п.)

***Обеспечение программы методическими видами продукции:***

1. Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ», Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб: «Детство-Пресс», 2010

2. Фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмических гимнастик и ритмических танцев:

-«Танцевальная ритмика для детей», Т.Суворова.

-«Детский фитнес с использованием предметов» М.Е. Киенко

-«Игровой стретчинг (фонограммы к комплексам). М.Е. Киенко

**Список используемой литературы**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка».- М. Линка – Пресс, 1993
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016
3. Киенко М.А. Детский фитнес с использованием предметов. К. – 2016
4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг.- СПб.: 2010
5. Покровский Е. Русские подвижные игры. – Санкт- Петербург.: Агентство национального сотрудничества, 2006
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг ТЦ Сфера, М.:2016
7. Сулим Е.В.Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 -7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс». Учебное пособие. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010

Приложение № 1

**Критерии оценки умений и навыков в реализации программы**

Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения детьми пройденным материалом.

Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения.

**Высокий уровень** характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; выполнение ребенком упражнений самостоятельно; **средний** – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения, выполнение техники с помощью педагога, и **низкий уровень** предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО ребенка  | Умеет принимать исходное положение для выполнения упражнения ИС | Умеет выполнять изученные упражнения самостоятельно | Умеет выполнять изученные упражнения качественно, с хорошей техникой | Может выполнять изученные упражнения в свободной двигательной активности  | Мониторинг выносливости удерживания статической позы (сек)  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень - самостоятельно

Средний уровень – с помощью педагога

Низкий уровень - не может

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные характеристики образовательной работы для максимального раскрытия в данном направлении.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «Рыбка» с удержанием статической позы для детей 6 – 8 лет – 30 - 40 секунд.

Приложение № 2

**Содержание работы по разделам (Комплексы игрового стретчинга)**

**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.

**Упражнение 8. «Слоник».**

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

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

2) И.п.

**Упражнение 9. «Рыбка».**

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

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

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

3) И.п.

**Упражнение 10. «Змея».**

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

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

2) И.п.

**Упражнение 11. «Веточка».**

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

**Упражнение 12. «Гора».**

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

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

2) Выдох – и.п.

**Упражнение 13. «Ель большая».**

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

1) Развести носки врозь – вдох.

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

3) И.п.

**Упражнение 14. «Цапля».**

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

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

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

3) И.п.

**Упражнение 15. «Волк»**

И.п**.:** сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

**Упражнение 16. «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1.Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

**Упражнение 17. «Медведь»**

И.п*.* сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

**Упражнение 18. «Божья коровка».**

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

**Упражнение 19. «Лягушка»**

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

**Упражнение 20. «Летучая мышь».**

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

**Упражнение21. «Носорог».**

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

**Упражнение 22. «Морской червяк»**- упор стоя согнувшись;

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнение 30. «Верблюд»-**стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

**Упражнение 31 «Кольцо»**

И. п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

**Упражнение 32. «Замок».**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

**Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»**

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

**Упражнение 34. «Волшебные палочки»**

И. п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

1. **Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

**2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад**

«Качели, «Кобра», «Ящерица, «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

**3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед**

«Книжка», «Волчонок», «Носорог»,» «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

**4.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону**

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

**5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног**

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

**6. Упражнения на укрепление и развитие стоп**

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

**7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса**

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

**Теоретическая подготовка**

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

**-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.**

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Приложение №3

**Конспект открытого занятия для родителей по теме: «Змейка».**

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

**Разминка.**

Основная часть

**Сказка**

В одном лесу жила-была змейка. И до того была она любопытная, что как-то раз выползла из своего гнезда и решила посмотреть мир и найти друзей.

Ползёт змейка по лесу. **Упражнение «Змейка»** (Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу (4 раза)).

Навстречу ей Зайчик.

– Зайчик, давай дружить, будем вместе играть, ползать!

– а я не умею ползать - сказал зайчик**, Упражнение «Зайчик»** (И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика (6 раз)

–и ускакал.

Поползла змейка дальше. Навстречу ей лисичка.

–Лисичка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

–а я не умею ползать

-сказала лисичка и убежала. **Упражнение «Лисичка»** (И. п. – стоя на коленях, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп (4 раза)).

Поползла змейка дальше. Навстречу ей медведь.

– Мишка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– а я не умею ползать - сказал Медведь.

– И побрёл по лесу, перебирая 4 лапами **(упражнение «Медведь»)**

Поползла змейка дальше. Навстречу ей гусеница.

– Гусеница, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– а я не умею ползать так быстро как ты - сказала гусеница.

– И поползла потихоньку по ветке. **Упражнение «Гусеница»**

Поползла змейка дальше. Навстречу ей Бабочка.

– Здравствуй, бабочка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– а я не умею ползать, я люблю летать и порхать над цветами

- сказала Бабочка.

– и полетела. И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.

Поползла змейка дальше. Навстречу ей Жук.

– Здравствуй, Жук, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– Давай!

- ответил Жук, и поползли они вместе, но Жук отстал и решил вернуться к себе в домик.

«Жук»

И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. Повторить (6 раз)

Поползла змейка дальше. Навстречу ей Лягушка.

– Здравствуй, Лягушка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!

– а я не умею ползать, я люблю прыгать и квакать

- сказала Лягушка.

– И осталась на болоте.

И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотно. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.

**Приложение № 4**

### Содержание игроритмики

**Образно – игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

**Ходьба:**

-в колонне по одному и врассыпную;

-врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;

-противоходом;

-спортивным шагом с оттянутым носочком;

-на носках;

-на пятках;

-на наружном своде стопы;

-в разном темпе;

-гимнастическим шагом;

-с выполнением различных заданий для рук.

в приседе;

-с выпадами;

-спиной вперед;

**Бег:**

**-**врассыпную между предметами;

-с остановкой на звуковой сигнал;

-в чередовании с другими движениями;

-с изменением темпа и направления движения;

-змейкой между предметами;

-с высоким подниманием колен;

-с забрасыванием ног назад;

-на четвереньках;

-в колонне по одному в умеренном темпе;

-противоходом;

-спиной вперед;

-правым и левым боком вперед;

-с выбрасыванием прямых ног вперед.

**Прыжки (**подпрыгивания на месте разными способами**):**

-на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;

-с поворотом кругом;

-попеременно на правой и левой ноге;

- на 2-х ногах с продвижением вперед;

-ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;

-боковой галоп.

### Приложение №5

**Подвижные игры, Новгородские игры и забавы.**

**СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ**

1.«Мышеловка»

2.«Ловишки с лентой»

3. «Хитрая лиса».

4. «Мы веселые ребята».

**НОЯБРЬ**

1. «Быстро возьми, быстро положи…»
2. «Удочка»
3. **«Гуси – Лебеди»**
4. «Совушка – сова»

**ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ**

1. «Два Мороза»
2. «Мороз – красный нос»
3. «Варежки»
4. «Снежная королева»

**Народные П\и**

1. Горелки.
2. Дедушка - рожок.
3. Коршун
4. Уголки

**ФЕВРАЛЬ**

1. «Второй лишний»
2. «Ловишки с кружочками»
3. Ловишки в паре»
4. «Льдинка»

**МАРТ**

1. Эстафета с мячами.
2. Ловишки с мячом.
3. «Приветики»

**АПРЕЛЬ**

1. «Рыбак и рыбка»
2. «Хитрая лиса»
3. «Ловишка с лентой»
4. «Совушка – сова»

**МАЙ**

Повторение подвижных игр