

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3»

Принята
на заседании педагогического совета
от 31.08.2023 г.
протокол №1

Утверждаю:
заведующий
МБДОУ «Детский сад №3»
_____ С.В.Баженова
Приказ от 31.08.2023 г. №108

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Игровой стретчинг»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Хлызова Светлана Борисовна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Актуальность программы

Отличительные особенности программы

Адресат программы

Срок реализации (освоения) программы

Объем программы

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Наличие талантливых детей в объединении

Уровни сложности содержания программы

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

1.3. Рабочая программа

Учебный план.

Содержание программы.

Тематическое планирование

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Материально-техническое обеспечение

Информационное обеспечение

Кадровое обеспечение

Методические материалы

Оценочные материалы

Список литературы

Приложения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- «Концепции развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196).
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. №729-р «План мероприятий на 2022г -2023 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования". (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599).
- [Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28](#));
- -Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Направленность дополнительной образовательной программы «Игровой стретчинг» физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы

В настоящее время проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Одним из комплексных показателей здоровья является состояние осанки ребенка. Дети испытывают дефицит движения так, как неподвижно сидят около телевизора или компьютера. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо, как можно раньше.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Анализируя диагностику физической подготовленности старшей и подготовительной группы по показателям гибкость, напрашивается вывод, что необходима планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Программа «Игровой стретчинг» разработана на основе авторской методики Е. В. Сулим.

Игровой стретчинг – методика, основанная на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника в игровой форме, позволяющих предотвратить нарушения осанки, исправить её и оказать оздоровительное воздействие на весь организм. Манипулирование своим телом в медленном, а значит, в безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты.

Игровой стретчинг- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в

пространстве, развивают координацию и ловкость движений. Чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста (4-7 лет).

Сроки реализации программы: 1 год.

Объем программы: 32 часа

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Формы обучения: индивидуальные, фронтальные

Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - укрепление здоровья детей и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга, с учетом состояния здоровья, интересов, уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

1. Оздоровительные

Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактике плоскостопия).

2. Обучающие

Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию).

3. Воспитательные

Воспитание трудолюбия, терпения, выдержки.

Содействовать развитию творческих способностей: развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.

Принципы работы по методике игрового стретчинга:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с физическим и психическим развитием ребенка;

2. Принцип систематичности – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;

3. Принцип постепенности - обучение упражнениям от простого к сложному, учитывая степень подготовленности ребенка;

4. Принцип индивидуальности - учет особенности возраста, особенностей каждого ребенка;

5. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся;

6. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития двигательных навыков ребенка;

7. Принцип наглядности – показ физических упражнений, образный рассказ;

8. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения переутомления детей и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

9. Принцип сознательности и активности – понимание пользы упражнений, привитие навыков самоконтроля.

При проведении занятий используются методы: наглядный, практический, игровой; и приемы: наглядно- зрительный, наглядно-слуховой, пояснение, указания, беседа, уточнение, вопросы, распоряжения, сигналы, объяснение, сюжетный рассказ, художественное слово, тактильно-мышечную наглядность.

На занятиях решаются развивающие, образовательные и воспитательные задачи.

1.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный план

Наименование программы	Максимально допустимое количество занятий		
	неделя	месяц	год
Дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг»	1	4	32

Режим занятий: Занятия с детьми проводится 1 раз в неделю продолжительностью 15 мин – средняя г., 20 мин – старшая гр., 25 мин – подг гр.

Содержание программы.

5-й год жизни является периодом первого вытяжения, происходит накопление мышечной силы, усиление подвижности и выносливости. В тоже время хрящевидными остаются стопы и часть костей кисти. Дети не умеют ещё выполнять точные и мелкие движения. В тоже время движения тела уже достаточно точны и координированы.

Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30 с. Удержания позы (продолжительность одного повторения) – от 4 до 10 с. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10. Общая продолжительность всей нагрузки от 10 до 15 мин.

В старшей и подготовительной группах (**6-й и 7-й год жизни**) у детей продолжается процесс окостенения и рост тела. Можно давать упражнения для силы и упругости, поскольку скелет в основном крепок. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук стали более подвижны. Возросла точность и координация движений.

Упражнения повторять 6-8 раз. Удержания позы (продолжительность одного повторения) – от 8 до 15 с. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

Возрастные особенности

5-й год жизни является периодом первого вытяжения, происходит накопление мышечной силы, усиление подвижности и выносливости. В тоже время хрящевидными остаются стопы и часть костей кисти. Дети не умеют ещё выполнять точные и мелкие движения. В тоже время движения тела уже достаточно точны и координированы. Они могут выполнять движения намеренно, регулировать их. В этом возрасте возрастает сила конечностей, а также способность сохранять нужную позу и работоспособность. Руки дошкольника недостаточно энергичны, зато походка стала правильнее, шаг равномернее. Можно уже практиковать различные способы ходьбы – на пятках, на носках, на внешних сторонах стопы и т.д. Игра остаётся главным видом деятельности. Но дети уже способны воспринимать словесные пояснения, кроме непосредственно показа самого упражнения. Исходные положения легче понимаются и выполняются. В тоже время необходимо приучать их к восприятию словесной информации, по ходу объясняя, что делается правильно и почему (например, ноги прямые, носки оттянуты, ноги на ширине плеч, повернули голову направо, потянулись и т.д.) Детей средней группы легче приучить сохранять своё место во время занятий и правильно построить. При этом необходимо обращать внимание на положение плеч (очень напрягают) и ног (стремятся сгибать). Они умеют делать упражнения в такт, согласованно и подчиняться ритму, воспринимают музыкальное сопровождение. Показывают желание фантазировать, легко и с удовольствием вживаются в образы (в виде животных, растений, явлений природы и т.д.), участвуют в мини-импровизациях. Включаются в игры-соревнования, умеют анализировать движение и получают удовольствие от красоты движения. Очень нравится похвала. Наибольшей наградой для них является демонстрация другим детям их умения правильно выполнять упражнение. Работа воспитателя должна быть направлена на поощрение их волевых качеств, самостоятельности, настойчивости.

Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30 с. Удержания позы (продолжительность одного повторения) – от 4 до 10 с. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10. Общая продолжительность всей нагрузки от 10 до 15 мин.

В старшей и подготовительной группах (6-й и 7-й год жизни) у детей продолжается процесс окостенения и рост тела. Можно давать упражнения для силы и упругости, поскольку скелет в основном крепок. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук стали более подвижны. Возросла точность и координация движений. В это время у некоторых дошкольников встречается стремление обратить на себя внимание и импульсивный характер движений. Походка уже хороша уже координирована, отсутствуют лишние движения. Действия являются подконтрольными сознанию, и могут откорректировать силу движения. Дети проявляют интерес к правильности выполнения упражнений, начинают понимать их пользу, взаимосвязь между выполнением упражнения и конечным результатом. Они многократно повторяют упражнения и настойчивы в преодолении трудностей. В этом возрасте дети подходят для коллективной и командной игры. Хорошо воспринимают команду, сохраняют исходное положение, а также выделяют главное в позах и осанке. Они более дисциплинированы и организованы, умеют сохранять пространственную ориентацию. Анализируют свои победы и неудачи других детей, даже хотят помогать друг другу. Их уже привлекает результат упражнений, поэтому они по своей инициативе начинают выполнять их дома. От детей можно требовать пластики движений, их чёткости и красоты. При этом словесные указания важнее их демонстрации. В основном, дети этого возраста, хорошо чувствуют музыкальный ритм и подчиняются ему. Можно также работать с дыханием на вербальном уровне, то есть объясняя когда т как делать вдох, а когда выдох. Для дошкольников 6-7-летнего возраста важно воспитывать интерес к самостоятельным ежедневным занятиям дома. Упражнения повторять 6-8 раз. Удержания позы (продолжительность одного повторения) – от 8 до 15 с. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

Структура занятий игрового стретчинга.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Занятия состоят из трех частей. Части занятия естественно переходят одна в другую.

В водной части (2-3 минуты) ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы и бега, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

В основной части (10-15 минут) используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках — поза “Зернышко”.

На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают: 1-2 упражнения для мышц живота путем прогиба назад, 1-2 упражнения для мышц спины путем наклона вперед, 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов, 1-2 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии дети познакомились с новыми движениями, закреплялись уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной).

В заключительной части (1-2 минуты) занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

При выполнении упражнений стретчинга необходимо соблюдать некоторые правила:

- При положении сустава в крайне разогнутом или согнутом состоянии нельзя допускать покачиваний. Растягивать связки и мышцы можно только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.
- Надо объяснить ребенку, что не стоит пытаться копировать движения более гибкого сверстника. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава.
- Во время упражнения надо следить за дыханием детей: оно должно быть спокойным, ритмичным.
- Нежелательно предлагать несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Занятия проводятся в проветренном и чистом помещении. Дети должны быть одеты легко, без обуви, и занимаются на ковриках.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель	14 недель – первое полугодие 18 недель – второе полугодие 32 недели
Первое полугодие	С 25.09.2023. – 29.12.2023.
Второе полугодие	С 15.01.2024. – 19.05.2024.
Диагностика, отчеты	Сентябрь С 20.05.2024- 31.05.2024

Формы текущего контроля /промежуточной аттестации

Педагогическая диагностика (см. раздел «Оценочные материалы»):

Сентябрь: по мере записи детей в кружок.

3-4 неделя мая.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации учебного процесса необходимо:

- наличие помещения – физкультурного зала

-спортивная форма;

-гимнастические коврики

-музыкальное сопровождение, колонка.

Кадровое обеспечение

Хлызова Светлана Борисовна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории. Образование: Шадринский государственный педагогический институт.

Перспективное планирование занятий с детьми 5-6 лет

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	1-2	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения;	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Зернышко» А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Упражнение «Кошечка»-растягивание позвоночника вверх 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.</p> <p>Упражнение «Змея»-растягивание в наклоне назад И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.</p> <p>Упражнение «Веточка-укрепление мышц спины и живота И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.</p> <p>Упражнение «Гора» -растягивание позвоночника вверх 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.</p> <p>Упражнение «Рыбка»- растягивание в наклоне назад И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>Игрогимнастика «Улыбка»</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	3-4	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения;	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Зернышко» А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8х2 раза</p> <p>Упражнение «Книжка»- укрепление мышц спины и брюшного пресса И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время.</p> <p>Упражнение «Черепаша»- растягивание к центру И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе. 1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Бабочка»- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить 6 число раз.</p> <p>Упражнение «Месяц» - укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов вперед И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь. 1. медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	5-6	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения;	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8х2 раза</p> <p><i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p><i>Упражнение «Смешной клоун»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.</p> <p><i>Упражнение «Ласточка» -растягивание позвоночника в стороны</i> И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох, 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая (левая) нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и. п.</p> <p><i>Упражнение «Лошадка»- растягивание позвоночника вверх</i> И. п. — стоя в упоре на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая в том же положении одновременно руку и ногу.</p> <p><i>Упражнение «Журавль»- позы на развитие статического равновесия</i> И. п. — Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие,</p> <p><i>Упражнение «Фонарик»- растягивание в наклоне назад</i> И. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1 — взяться руками за стопы, 2 — прогнуться назад, держась за стопы, 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены, 4 — опустить колени на пол, 5 — лечь на пол, отпустить ноги.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	7-8	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать. <i>Упражнение «Ходьба»</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8x3 раза</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8x2 раза</p> <p><i>Упражнение «Большая ель»- позы на развитие статического равновесия</i> И. п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь (вдох, 2 — вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол (<i>выдох</i>)).</p> <p><i>Упражнение «Волк»- растягивание позвоночника вверх</i> И.П. Стоя в упоре на ладонях и коленях -поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2-и.п. (<i>выдох</i>)</p> <p><i>Упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.</i> И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться.</p> <p><i>Упражнение «Зайчик»- наклон вперед</i> И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперед, голова опущена. 1. не сдвига с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно.</p> <p><i>Упражнение «Звездочка»- растягивание позвоночника в стороны</i> И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться.)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	9-10	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать. <i>Упражнение «Ходьба»</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8x3 раза</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8x2 раза</p> <p><i>Упражнение «Матрешка»- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота</i> И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз (<i>вдох</i>); 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p><i>Упражнение «Цветок»- наклон вперед</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (<i>левая</i>) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — вернуться в и. п.</p> <p><i>Упражнение «Бабочка расправляет крылья»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (<i>левой</i>) рукой за правую (<i>левую</i>) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (<i>левую</i>) ногу в сторону — вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.</p> <p><i>Упражнение «Ковшик»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, правая (<i>левая</i>) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (<i>правой</i>) ноги и положить ее на бедро правой (<i>левой</i>) ноги, 2 — положить колено левой (<i>правой</i>) ноги на пол.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	11-12	«Веселый зоопарк»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i></p> <p>А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк («ходьба»). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей (домик – солнышко). А вот и первый житель зоопарка!</p> <p>В этом вольере слоник живет, он по ночам песни поет. А еще шагает он, всем на свете шлет поклон Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка! («лисичка») Посмотрите, я какая! Вся горю, как золотая, Хожу в шубке дорогой, Хвост пушистый и большой!</p> <p>Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь. Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам? Здесь волчата, как проснуться, очень любят потянуться, обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!</p> <p>Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет? Там живут квакушки, («лягушки») Зеленые лягушки! Ни минуты не сидят Только брызги вверх летят! Поздоровались дети с лягушками по лягушачьи «ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята? В зоопарке есть змея - («змея») Гибкая красавица! Эта гибкая змея так смогла прославиться, Что ни малый, ни большой Не сравнится со змеей! А вот и последний вольер! Здесь живет цапля. («цапля»). Встала цапля на ходули, Ищет корм свой по пути. На бегу ли, на лету ли Ей с ходулей не сойти Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надуем?</p> <p>Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	13-14	"На море".	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения;	<p>Педагог: Я фея - водяная, Волшебница такая, Взмахну я вдруг рукой и повожу друзей На бережок морской.</p> <p>И часть. Ходьба в колонну по одному: "На берегу" – идем на берег моря – ходьба: песок нагрелся, жжет пятки - ходьба на носках, руки за спину; острые камушки - ходьба на пятках, руки на поясе;</p> <p>Упражнение «Звездочка»- растягивание позвоночника в стороны И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «<i>раскрыть</i>», голова прямо, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться.)</p> <p>Упражнение «Рыбка»- растягивание в наклоне назад И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Волна»- растягивание к центру И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.</p> <p>Упражнение «Чайка»- растягивание к центру И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1. не сгибая ног, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Черепашка»- растягивание к центру И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе. 1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Дыхательное упражнение "На море".</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	15-16	Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»	<p>способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;</p> <p>- развивать подвижность суставов и связок;</p> <p>- учить детей управлять собственным здоровьем,</p>	<p>Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. (Ходьба, бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы.) На лесной опушке стояло («Домик»), в котором жили верные друзья — слоник и кошечка. В лесу третий день шел дождь. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую черную тучу, из которой, не переставая, капал дождик.</p> <p>Первым из своего домика вышел слоник («Слоник»), Он поднял вверх свой хобот и затрубил.</p> <p>-Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? — вытягивая свою спинку, промяукала кошечка («Кошечка»).</p> <p>-Да, утро! — ответил слоник.</p> <p>-Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? — спросила кошечка.</p> <p>-Наверно, оно заснуло и никак не может проснуться! — сказал слоник.</p> <p>-«Что же нам делать?» — «задумалась» кошечка.</p> <p>-Я знаю, что делать! — ответил слоник. — Нужно идти будить солнышко!</p> <p>И друзья отправились в далекий путь за солнышком. Подойдя к небольшой речке, они увидели лягушку («Лягушка»).</p> <p>-Куда вы идете под таким дождем? — спросили лягушка.</p> <p>Мы идем за солнышком!</p> <p>-Я тоже хочу идти будить солнышко! И они решили идти вместе. Шли, они шли и повстречали на пути волка («Волк»).</p> <p>-Куда вы идете под таким дождем?</p> <p>-Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет?</p> <p>-Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха! И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила неподалеку в своем домике. Она проснулась и вышла из домика. (Черепашка).</p> <p>-Я вам помогу! Солнышко живёт за той высокой горой. Друзья поблагодарили мудрую черепаху и отправились дальше.</p> <p>-Солнышко, проснись, солнышко вставай! – стали звать лягушка и кошечка.</p> <p>-Ах, как долго я сплю, - зевая, сказала солнышко. И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю («Солнышко»).</p> <p>А счастливые друзья отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	17-18	Как мы много умеем»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть Ходьба и легкий бег по кругу под музыку. Перестроение в рассыпную по залу.</p> <p>2 часть Упражнение «Дерево». ИП-ос В 1 поднять прямые руки над головой-вдох, 2 ип-выдох, 3-1, 4 ип Упражнение «Кошечка». ИП-стоя в упоре на ладони и колени. В 1 прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед-вдох, 2 округлить спину, голову опустить вниз-выдох. Упражнение «Звездочка». ИП-с ноги врозь В 1 вытянуть руки в стороны ладонями вниз-вдох, 2 ип-выдох, 3-1, 4 ип Упражнение «Дуб». ИП-с ноги врозь В 1 вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед-вдох, 2 ип, 3-1, 4 ип Упражнение «Солнышко». ИП-с ноги врозь, руки в стороны В 1 наклон туловища в правую сторону-выдох, 2 ип-вдох, 3 наклон в левую сторону, 4 ип Упражнение «Слоник» ИП-ноги врозь, руки на бедрах В 1 на выдохе – потянуться вперед-вверх, наклон вниз, пятки не отрываются от пола, ладонями коснуться пола, 2 ип, 3-1, 4 ип Упражнение «Волна» ИП-лежа на спине, руки вдоль туловища В 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 ип Упражнение «Рыбка» ИП-лежа на животе, руки вперед В 1 вдох, 2 на выдохе-поднять вверх руки и ноги не сгибая колен, 3 вдох, 4-2 Упражнение «Змея» ИП-лѐжа на животе, ладони под грудью пальцами вперед В 1 на выдохе-подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты, 2 ип вдох, 3-1, 4 ип Упражнение «Гора» ИП-лѐжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища В 1 поднять бедра и таз от пола-вдох, 2 выдох ип, 3-1, 4 ип Упражнение «Цапля» ИП-ос В 1 согнуть правую ногу, поставить правую стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше, развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, 2 ип, 3 другой ногой, 4 ип</p> <p>3 часть Упражнения на дыхание Упражнение «Поймай ветерок» Сидим на коврик, 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.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	-------------	------	--------	------------

	19-20	Сказка «УТЕНОК КРЯК-КРЯК»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> Ип сед на корточках, руки сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову. В-1 медленно подняться, вытянуться вверх, развернуть ладони, 2 руки через стороны опустить вниз, 3 ип, 4-1.</p> <p><i>Упражнение «Индеец»</i> Ип сед «бабочка», руки на коленях. В- представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.</p> <p>Жил-был утенок Кряк-Кряк. Утенок очень любил плавать в большой луже, которая была рядом с его двором. Однажды на двор залетела дикая утка и рассказала, что за зеленым лугом есть чудесное Голубое озеро. Утенок решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.</p> <p><i>Упражнение «Ходьба»</i> Ип сед упор сзади. В- попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.</p> <p>Инструктор: Шел утенок, шёл, а трава высокая, густая, куда идти дальше? Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера? Вдруг видит-летит бабочка.</p> <p><i>Упражнение «Бабочка»</i> Ип сед «бабочка». В- опустить развернутые колени до пола и задержать такое положение 5 сек.</p> <p>Инструктор: Милая бабочка, покажи мне дорогу к Голубому озеру? Согласилась бабочка, и они отправились в путь</p> <p>Инструктор: Вдруг прямо перед ними появилась змея.</p> <p><i>Упражнение «Змея»</i> Ип лёжа на животе, руки в упоре возле груди. В- медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно и зафиксировать такое</p> <p>Инструктор: Змея была доброй и не обидела утенка, уползла, а утенок отправился дальше и увидел высоко в небе птицу и быстро побежал за ней.</p> <p><i>Упражнение «Бег»</i> Ип лёжа на спине, руки за головой. В- поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.</p> <p>Инструктор: «Птица, покажи мне дорогу к Голубому Озеру!» - сказал утенок. «Утенок, беги за мной» - вскрикнула птица.</p> <p><i>Упражнение «Птица»</i></p> <p>Ип сед ноги врозь, руки за спиной «полочкой», спина прямая. В-1 руки вверх, наклон к правой ноге, достать до носка и зафиксировать положение на 5 секунд, 2 ип, 3 наклон левой ноге, 4 ип.</p> <p>Инструктор: Очень скоро открылось чудесное озеро. На берегу, которого сидела большая рыжая кошка.</p> <p><i>Упражнение «Кошка»</i></p> <p>Ип стоя на четвереньках. В-1 голова вверх, спину прогнуть, 2 ип, 3 голова вниз, спину выгнуть вверх, 4 ип.</p> <p>Инструктор: Кряк-Кряк подошел к кошке и увидел, что та следит за плавающими рыбками и хочет их поймать. Утенок, схватил веточку и бросился к кошке.</p> <p><i>Упражнение «Веточка»</i></p> <p>Ип лёжа на спине, руки за головой. В-1 поднять прямые ноги вверх, носки натянуть, зафиксировать положение ног на 5 секунд, 2 ип, 3-1, 4 ип. Инструктор: Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.</p> <p>к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.</p> <p>Релаксация под музыку-дети ложатся на пол, закрывают глаза и представляют картинку о Голубом озере.</p>
дата	Номер занят	тема	задачи	содержание

	21-22	Сказка «Путешествие на цветочную поляну»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>Однажды в лесу на полянке расцвёл необычный цветок. Это был волшебный цветок, яркий, а самое главное добрый. Он помогал лесным жителям и его обитателям в беде. Бабочки с помятыми крыльями прилетали и загадывали желание, чтоб крылышки стали как новые. И Цветок исполнял желание. У лисички заболел хвост,она подбежала к цветку загадала желание, и цветок ей помог. Улитке Цветик помог починить её домик – и Улитка была благодарна цветку. У Лягушки разболелись лапки, да так что она не могла прыгать. Цветик и её помог. И лягушка запрыгала от радости. У змейки как-то заболел хвостик – Цветик и её помог. Но однажды из далека, приплыла лодка. Лодка привезла какое-то странное животное - обезьянку. Она была очень шумной, шустрой и непослушной. И конечно же она ничего не знала о цветке и случайно наступила на него... Лесные жители стали думать, как помочь их Цветику, который столько раз выручал их. И решили загадать, чтобы Цветик был здоров и красив, как и прежде. И цветик выздоровел. А непослушную обезьянку зверята отправили через мост домой.</p> <p>3 часть Воспитатель: - Нам тоже пора возвращаться, а возвращаться мы будем с помощью нашего волшебного цветка. - Подойдём поближе и изобразим цветок, сели на край своего коврика, согнули ножки в коленях, взяли за руки, легли на пол, закрыли глаза и произнесли волшебные слова: « Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг. Лишь коснёшься ты земли- Быть, по-нашему, вели. Вели, чтобы мы оказались снова в детском саду»</p>
--	-------	--	---	---

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	-------------	------	--------	------------

	23-24	Сказка «Котенок Рыжик»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>Жил когда-то маленький котенок Рыжик.</p> <p>Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся и быстренько побежал бег играть на любимый чердак.</p> <p>Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок.</p> <p>Упражнение «Замок» И.п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях.</p> <p>1. правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, левая рука, согнутая в локте, заводится за спину через низ ладонью наружу, взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх.</p> <p>Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Бег)</p> <p>В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками которые кружили и перелетали с цветка на цветок.</p> <p>Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (Дети сидят на пятках).</p> <p>Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним.</p> <p>Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве.</p> <p>Упражнение «Колобок» И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям.</p> <p>1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте).</p> <p>Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком</p>
--	-------	------------------------	---	---

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	25-26	Сказка: «Цыпленок и солнышко»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Зернышко» А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать. На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая(упражнение «Ходьба»).</p> <p>Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают(упражнение «Бабочки»).</p> <p>Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: Ты куда идешь, цыпленок? (упражнение «Змея»)</p> <p>Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку. Змея рассмеялась, ведь она знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. Не трогай моего брата – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (упражнение «Птица»)</p> <p>Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (упражнение «Лягушка»)</p> <p>Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
		«Путешествие на цветочную полянку»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Развивать	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 м). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p>Упражнение «Домик»- растягивание позвоночника в стороны И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох, 2 — руки опустить (выдох,</p>

	27-28			<p>расслабиться.</p> <p>Упражнение- «Бабочка расправляет крылья»- растягивание к центру И. п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (<i>левой</i>) рукой за правую (<i>левую</i>) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (<i>левую</i>) ногу в сторону — вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.</p> <p>Упражнение- «Смешной клоун»- растягивание к центру И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.</p> <p>Упражнение- «Большая ель»- Позы на развитие статического равновесия И. п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь (вдох, 2 — вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол (<i>выдох</i>).</p> <p>Упражнение- «Матрешка»- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. <u>В:</u> 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз (<i>вдох</i>); 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p>Упражнение «Самолёт взлетает»- укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.</p>
--	-------	--	--	--

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	29-30		Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>2 часть. Упражнение и игры по желанию детей</p>

Перспективное планирование занятий с детьми 6-7 лет

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	1-2	Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Зернышко» А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Упражнение «Кошечка»-растягивание позвоночника вверх 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.</p> <p>Упражнение «Змея»-растягивание в наклоне назад И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.</p> <p>Упражнение «Веточка-укрепление мышц спины и живота И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.</p> <p>Упражнение «Гора» -растягивание позвоночника вверх 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.</p> <p>Упражнение «Рыбка»- растягивание в наклоне назад И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>Игрогимнастика «Улыбка»</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	3-4	Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения;	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. Упражнение «Зернышко» А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8х2 раза</p> <p>Упражнение «Книжка»- укрепление мышц спины и брюшного пресса И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время.</p> <p>Упражнение «Черепаша»- растягивание к центру И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые рука поднять вверх, ладони сложены вместе. 1. медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Бабочка»- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: нормальное. Повторить 6 число раз.</p> <p>Упражнение «Месяц» - укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов вперед И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь. 1. медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	-------------	------	--------	------------

	5-6	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8x2 раза</p> <p><i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p><i>Упражнение «Смешной клоун»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.</p> <p><i>Упражнение «Ласточка» -растягивание позвоночника в стороны</i> И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох, 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая (левая) нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и. п.</p> <p><i>Упражнение «Лошадка»- растягивание позвоночника вверх</i> И. п. — стоя в упоре на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая в том же положении одновременно руку и ногу.</p> <p><i>Упражнение «Журавль»- позы на развитие статического равновесия</i> И. п. — Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие,</p> <p><i>Упражнение «Фонарик»- растягивание в наклоне назад</i> И. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1 — взяться руками за стопы, 2 — прогнуться назад, держась за стопы, 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены, 4 — опустить колени на пол, 5 — лечь на пол, отпустить ноги.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>
--	-----	---	---	--

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	7-8	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать. <i>Упражнение «Ходьба»</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8х2 раза</p> <p><i>Упражнение «Большая ель»- позы на развитие статического равновесия</i> И. п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь (вдох, 2 — вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол (<i>выдох</i>)).</p> <p><i>Упражнение «Волк»- растягивание позвоночника вверх</i> И.П.Стоя в упоре на ладонях и коленях -поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2-и.п. (выдох)</p> <p><i>Упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.</i> И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться.</p> <p><i>Упражнение «Зайчик»- наклон вперед</i> И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена. 1. не сдвига с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочерёдно руки вперёд, насколько возможно.</p> <p><i>Упражнение «Звездочка»- растягивание позвоночника в стороны</i> И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться.)</p> <p>Релаксация- спокойная классическая музыка</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	9-10	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p><i>Упражнение «Ходьба»</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p><i>Упражнение «Бег»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное. 8х2 раза</p> <p><i>Упражнение «Матрешка»- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота</i> И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз (<i>вдох</i>); 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p><i>Упражнение «Цветок»- наклон вперед</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (<i>левая</i>) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — вернуться в и. п.</p> <p><i>Упражнение «Бабочка расправляет крылья»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (<i>левой</i>) рукой за правую (<i>левую</i>) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (<i>левую</i>) ногу в сторону — вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.</p> <p><i>Упражнение «Ковшик»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, правая (<i>левая</i>) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (<i>правой</i>) ноги и положить ее на бедро правой (<i>левой</i>) ноги, 2 — положить колено левой (<i>правой</i>) ноги на пол.</p> <p>Релаксация- спокойная классическая музыка</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	11-12	«Веселый зоопарк»	<p>Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i></p> <p>А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк («ходьба»). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей (домик – солнышко). А вот и первый житель зоопарка!</p> <p>В этом вольере слоник живет, он по ночам песни поет. А еще шагает он, всем на свете шлет поклон Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка! («лисичка») Посмотрите, я какая! Вся горю, как золотая, Хожу в шубке дорогой, Хвост пушистый и большой!</p> <p>Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь. Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам? Здесь волчата, как проснуться, очень любят потянуться, обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!</p> <p>Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет?</p> <p>Там живут квакушки, («лягушки») Зеленые лягушки! Ни минуты не сидят Только брызги вверх летят!</p> <p>Поздоровались дети с лягушками по лягушачьи «ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята? В зоопарке есть змея - («змея») Гибкая красавица! Эта гибкая змея так смогла прославиться, Что ни малый, ни большой Не сравнится со змеей! А вот и последний вольер! Здесь живет цапля. («цапля»).</p> <p>Встала цапля на ходули, Ищет корм свой по пути. На бегу ли, на лету ли Ей с ходулей не сойти</p> <p>Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надует?</p> <p>Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	13-14	“На море”.	Разучить основные стретчинговые упражнения; Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.	<p>Педагог: Я фея - водяная, Волшебница такая, Взмахну я вдруг рукой и повожу друзей На бережок морской.</p> <p>И часть. Ходьба в колонну по одному: “На берегу” – идем на берег моря – ходьба: песок нагрелся, жжет пятки - ходьба на носках, руки за спину; острые камушки - ходьба на пятках, руки на поясе;</p> <p>Упражнение «Звездочка»- растягивание позвоночника в стороны И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «<i>раскрыть</i>», голова прямо, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться.)</p> <p>Упражнение «Рыбка»- <i>растягивание в наклоне назад</i> И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты. 1. плавна, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Ванька-встанька»- <i>растягивание в наклоне назад</i> И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в коленях, потом за голову. 1. медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмётся к полу. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Чайка»- <i>растягивание к центру</i> И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение «Паучок»- <i>наклон вперед</i> И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны 1. опустить руки между ног; 2 ладони пропустить под колени охватить носки ног с внешней стороны ; 3 на выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; выпрямиться</p> <p>Дыхательное упражнение “На море”.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	-------------	------	--------	------------

	15-16	Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»	<p>- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.развивать подвижность суставов и связок;</p> <p>- учить детей управлять собственным здоровьем,</p>	<p>Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. (Ходьба, бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы.) На лесной опушке стояло («Домик»), в котором жили верные друзья — слоник и кошечка. В лесу третий день шел дождь. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую черную тучу, из которой, не переставая, капал дождик.</p> <p>Первым из своего домика вышел слоник («Слоник»), Он поднял вверх свой хобот и затрубил.</p> <p>-Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? — вытягивая свою спинку, промяукала кошечка («Кошечка»).</p> <p>-Да, утро! — ответил слоник.</p> <p>-Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? — спросила кошечка.</p> <p>-Наверно, оно заснуло и никак не может проснуться! — сказал слоник.</p> <p>-«Что же нам делать?» — «задумалась» кошечка.</p> <p>-Я знаю, что делать! — ответил слоник. — Нужно идти будить солнышко!</p> <p>И друзья отправились в далекий путь за солнышком. Подойдя к небольшой речке, они увидели лягушку («Лягушка»).</p> <p>-Куда вы идете под таким дождем? — спросили лягушка.</p> <p>Мы идем за солнышком!</p> <p>-Я тоже хочу идти будить солнышко! И они решили идти вместе. Шли, они шли и повстречали на пути волка («Волк»).</p> <p>-Куда вы идете под таким дождем?</p> <p>-Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет?</p> <p>-Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха! И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила неподалеку в своем домике. Она проснулась и вышла из домика. (Черепашка).</p> <p>-Я вам помогу! Солнышко живёт за той высокой горой. Друзья поблагодарили мудрую черепаху и отправились дальше.</p> <p>-Солнышко, проснись, солнышко вставай! – стали звать лягушка и кошечка.</p> <p>-Ах, как долго я сплю, - зевая, сказала солнышко. И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю («Солнышко»).</p> <p>А счастливые друзья отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку.</p>
--	-------	--	---	--

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	-------------	------	--------	------------

	17-18	Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	<p>Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i> А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p><i>Упражнение «Кораблик»- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад</i> И.п.: лечь на пол ничком, руки вдоль туловища. 1. ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.</p> <p><i>Упражнение «Улитка»- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</i> И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела, ладонями вниз. 1. не сгибая ног, медленно поднять ноги, затем таз и всё тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой.</p> <p><i>Упражнение «Лисичка»- скручивание</i> И.п. сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти; 1сесть на пол справа от пяток, задержаться на некоторое время, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону</p> <p><i>Упражнение «Муравей»- скручивание</i> И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3. повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержать нужное время 4. вернуться в и.п. 5 -8. повторить в другую сторону.</p> <p><i>Упражнение «Ель большая»-укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног</i> 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.</p> <p><i>Упражнение «Замок»- укрепление мышц плечевого пояса</i> Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую занести за спину ладонью вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвратится в и.п. Повторяют, поменяв руки.</p> <p><i>Упражнение «Замок»-тренировка равновесия</i> И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. стоя на одной прямой ноге, согнутую в колени другую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны или поставить на пояс, стоять по возможности дольше. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить то же с другой ногой.</p> <p>Релаксация- спокойная классическая музыка</p>
--	-------	---	--	---

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
------	----------------	------	--------	------------

Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»;
 Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость;
 воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

2 часть. *Упражнение «Зернышко»* Ип сед на корточках, руки сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову. В-1 медленно подняться, вытянуться вверх, развернуть ладони, 2 руки через стороны опустить вниз, 3 ип, 4-1.

Упражнение «Индеец» Ип сед «бабочка», руки на коленях. В- представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.

Жил-был утенок Кряк-Кряк. Утенок очень любил плавать в большой луже, которая была рядом с его двором. Однажды на двор залетела дикая утка и рассказала, что за зеленым лугом есть чудесное Голубое озеро. Утенок решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Упражнение «Ходьба» Ип сед упор сзади. В- попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

Инструктор: Шел утенок, шёл, а трава высокая, густая, куда идти дальше? Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера? Вдруг видит-летит бабочка.

Упражнение «Баочка» Ип сед «бабочка». В- опустить развернутые колени до пола и задержать такое положение 5 сек.

Инструктор: Милая бабочка, покажи мне дорогу к Голубому озеру? Согласилась бабочка, и они отправились в путь

Инструктор: Вдруг прямо перед ними появилась змея.

Упражнение «Змея» Ип лёжа на животе, руки в упоре возле груди. В- медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно и зафиксировать такое

Инструктор: Змея была доброй и не обидела утёнка, уползла, а утёнок отправился дальше и увидел высоко в небе птицу и быстро побежал за ней.

Упражнение «Бег» Ип лёжа на спине, руки за головой. В- поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

Инструктор: «Птица, покажи мне дорогу к Голубому Озеру!» - сказал утёнок. «Утенок, беги за мной» - вскрикнула птица.

Упражнение «Птица» Ип сед ноги врозь, руки за спиной «полочкой», спина прямая. В-1 руки вверх, наклон к правой ноге, достать до носка и зафиксировать положение на 5 секунд, 2 ип, 3 наклон левой ноге, 4 ип.

Инструктор: Очень скоро открылось чудесное озеро. На берегу, которого сидела большая рыжая кошка.

Упражнение «Кошка» Ип стоя на четвереньках. В-1 голова вверх, спину прогнуть, 2 ип, 3 голова вниз, спину выгнуть вверх, 4 ип.

Инструктор: Кряк-Кряк подошел к кошке и увидел, что та следит за плавающими рыбками и хочет их поймать. Утенок, схватил веточку и бросился к кошке.

Упражнение «Веточка» Ип лёжа на спине, руки за головой. В-1 поднять прямые ноги вверх, носки натянуть, зафиксировать положение ног на 5 секунд, 2 ип, 3-1, 4 ип. Инструктор: Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Релаксация под музыку-дети ложатся на пол, закрывают глаза и представляют картинку о Голубом озер

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	21-22	Сказка «Путешествие на цветочную поляну»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>Однажды в лесу на полянке расцвёл необычный цветок. Это был волшебный цветок, яркий, а самое главное добрый. Он помогал лесным жителям и его обитателям в беде.</p> <p>Бабочки с помятыми крыльями прилетали и загадывали желание, чтоб крылышки стали как новые. И Цветок исполнял желание.</p> <p>У лисички заболел хвост, она подбежала к цветку загадала желание, и цветок ей помог.</p> <p>Улитке Цветик помог починить её домик – и Улитка была благодарна цветку.</p> <p>У Лягушки разболелись лапки, да так что она не могла прыгать. Цветик и её помог. И лягушка запрыгала от радости.</p> <p>У змейки как-то заболел хвостик – Цветик и её помог.</p> <p>Но однажды из далека, приплыла лодка. Лодка привезла какое-то странное животное - обезьянку. Она была очень шумной, шустрой и непослушной. И конечно же она ничего не знала о цветке и случайно наступила на него...</p> <p>Лесные жители стали думать, как помочь их Цветику, который столько раз выручал их. И решили загадать, чтобы Цветик был здоров и красив, как и прежде. И цветок выздоровел.</p> <p>А непослушную обезьянку зверята отправили через мост домой.</p> <p>3 часть</p> <p>Воспитатель: - Нам тоже пора возвращаться, а возвращаться мы будем с помощью нашего волшебного цветка.</p> <p>- Подойдём поближе и изобразим цветок, сели на край своего коврика, согнули ножки в коленях, взяли за руки, легли на пол, закрыли глаза и произнесли волшебные слова:</p> <p>« Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг. Лишь коснёшься ты земли- Быть, по-нашему, вели. Вели, чтобы мы оказались снова в детском саду»</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	23-24	Сказка «Котенок Рыжик»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость; Приобщение детей к здоровому образу жизни	<p>Жил когда-то маленький котенок Рыжик. Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся и быстренько побежал бег играть на любимый чердак. Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. Упражнение «Замок» И.п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях. 1. правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, левая рука, согнутая в локте, заводится за спину через низ ладонью наружу, взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Бег) В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками которые кружили и перелетали с цветка на цветок. Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (Дети сидят на пятках). Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве. Упражнение «Колобок» И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям. 1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и.п. А еще к ним прибежали Упражнение «Лисичка»- скручивание И.П сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти; 1сесть на пол справа от пяток, задержаться на некоторое время, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону Упражнение «Муравей»- скручивание И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3. повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержать нужное время 4. вернуться в и.п. 5 -8. повторить в другую сторону. Целый день Рыжик с друзьями играли наперегонки в саду. Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с друзьями Релаксация под музыку С. Рахманинова.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	25-26	Сказка: «Цыпленок и солнышко»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость.	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Зернышко»</i></p> <p>А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.</p> <p>На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (упражнение «Ходьба»).</p> <p>Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (упражнение «Бабочки»).</p> <p>Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: Ты куда идешь, цыпленок? (упражнение «Змея»)</p> <p>Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку. Змея рассмеялась, ведь она знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. Не трогай моего брата – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (упражнение «Птица»)</p> <p>Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (упражнение «Лягушка»)</p> <p>Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	27-28	«Путешествие на цветочную поляну»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость; Приобщение детей к здоровому образу жизни	<p>1 часть. Ходьба и бег на носках (1-2 м). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>2 часть. <i>Упражнение «Ходьба»- укрепление мышц ног</i> И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно. 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. 8х3 раза</p> <p><i>Упражнение «Домик»- растягивание позвоночника в стороны</i> И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться).</p> <p><i>Упражнение- «Бабочка расправляет крылья»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.</p> <p><i>Упражнение- «Смешной клоун»- растягивание к центру</i> И. п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 — покачать головой вправо, влево, улыбнуться.</p> <p><i>Упражнение- «Большая ель»- Позы на развитие статического равновесия</i> И. п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь (вдох, 2 — вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол (выдох).</p> <p><i>Упражнение- «Матрешка»- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота</i> И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В: 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.</p> <p><i>Упражнение «Самолёт взлетает»- укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.</i> И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.</p>

дата	Номер занят	тема	задачи	содержание
	29-30	Как мы много умеем»	Продолжать знакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения; развивать гибкость; Приобщение детей к здоровому образу жизни	<p>1 часть Ходьба и легкий бег по кругу под музыку. Перестроение в рассыпную по залу.</p> <p>2 часть</p> <p>Упражнение «Дерево». ИП-ос В 1 поднять прямые руки над головой-вдох, 2ип-выдох, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Кошечка». ИП-стоя в упоре на ладони и колени. В 1 прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед-вдох, 2округлить спину, голову опустить вниз-выдох.</p> <p>Упражнение «Звездочка». ИП-с ноги врозь В 1 вытянуть руки в стороны ладонями вниз-вдох, 2ип-выдох, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Дуб». ИП-с ноги врозь В 1 вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед-вдох, 2ип, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Солнышко». ИП-с ноги врозь, руки в стороны В 1 наклон туловища в правую сторону-выдох, 2ип-вдох, 3наклон в левую сторону, 4ип</p> <p>Упражнение «Слоник» ИП-ноги врозь, руки на бедрах В 1 на выдохе – потянуться вперед-вверх, наклон вниз, пятки не отрываются от пола, ладонями коснуться пола, 2ип, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Волна» ИП-лежа на спине, руки вдоль туловища В 1 на выдохе-согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу, 2ип</p> <p>Упражнение «Рыбка» ИП-лежа на животе, руки вперед В 1вдох, 2на выдохе-поднять вверх руки и ноги не сгибая колен, 3вдох, 4-2</p> <p>Упражнение «Змея» ИП-лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед В 1на выдохе-подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты, 2ип вдох, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Гора» ИП-лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища В 1поднять бедра и таз от пола-вдох, 2выдох ип, 3-1, 4ип</p> <p>Упражнение «Цапля» ИП-ос В 1согнуть правую ногу, поставить правую стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше, развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, 2ип, 3другой ногой, 4ип</p> <p>3 часть Упражнения на дыхание Упражнение «Поймай ветерок» Сидим на коврик, 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.</p>

