

Управление образования  
Администрации Гурьевского муниципального района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5 «Планета детства»

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 5  
«Планета детства»

Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 5  
«Планета детства»

  
С.В. Лепёшкина /  
расшифровка подписи

Приказ № 258 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Игровой стретчинг»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 4-7 лет.

Срок реализации: 1 год.

*Составитель:*

Дмитриева Оксана Николаевна,  
инструктор по физической культуре

Гурьевский муниципальный округ, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план .....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	15

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы .....	16
2.3. Формы аттестации/контроля .....	17
2.4. Оценочные материалы .....	17
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы .....	20

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.Картотека упражнений игрового стретчинга.....	21
Приложение №2. Сказки для игрового стретчинга.....	25
Приложение №3. Используемое музыкальное сопровождение.....	30

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и не противоречит рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие» общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства».

Актуальность Программы заключается в создании системы работы с детьми, направленной на формирование хорошей осанки, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статические нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями детей 4-5 лет.

Программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется через специально организованные занятия 2 раза в неделю по 30 минут.

Обучение детей проходит группой не более 10 человек в специально организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

Срок реализации программы	Количество часов			Дни недели
	в неделю	в месяц	в год	вторник, четверг
1 год (с октября по апрель)	1 час	4 часа	32 часа	<b>Время</b> 16.00-16.30

#### Виды стретчинга:

1. Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

2. Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.
3. Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.
4. Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.
5. Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.
6. Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

### **Основные правила стретчинга:**

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия – регулярными (не менее 2 раз в неделю).

### **Технология игрового стретчинга:**

- вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;
- гарантирует детям правильное развитие систем организма;
- является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;
- прививает коммуникативные навыки;
- формирует привычку здорового образа жизни.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

**Форма обучения:** групповая.

Обучающие занятия, практические (игровые) занятия, самостоятельная деятельность в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

### **1.2.Цель и задачи Программы.**

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка.

**Задачи:**

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

### **Основные принципы:**

- Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
- Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
- Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

К пяти-шести годам ребенок обычно хорошо различает цвета и форму предметов. Ребенок хорошо ориентируется в пространстве и правильно использует многообразные обозначения пространственных отношений. Более трудным для ребенка является восприятие времени - ориентация во времени суток, в оценке разных промежутков времени. Ребенку еще трудно представить себе длительность какого-либо дела. У пятилетних детей преобладает наглядно-образное мышление. У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять

движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

В этом возрасте ведущей потребностью дошкольника становится общение, как со сверстниками, так и с взрослыми.

Ведущая деятельность, как и в предыдущем возрастном периоде, остается сюжетно-ролевая игра. Особенность игры этого возраста в том, что дети начинают осваивать и проигрывать в играх сложные взаимодействия людей, проявляющие основные жизненные ситуации из окружающего мира. Игры становятся сложными, порой имеют особый смысл, не всегда доступный взрослому.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

## **1.3.Содержание Программы.**

### 1.3.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Ритмическая разминка	6	1	5
3	Пластика	6	1	5
4	Развитие психических процессов коммуникативных качеств	6	0,5	5,5
5	Профилактика	2	1	1
6	Мышечная сила	4		4
7	Сюжетные занятия	6	1	6
8	Итоговое	1		1
Итого		32	5	28

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	2
	«Здравствуй, солнышко!»	Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; - релаксация «На краю неба»	
	«На лужайке»		- Подвижная игра «Бабочки и пчелы» - релаксация «Солнечный денёк»	2
	«Веселый зоопарк»	способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- Подвижная игра «Веселый зоопарк» - релаксация «Африка»	2
	«Осенний рисунок» Упражнения	Закреплять двигательные навыки правильного	- корригирующая ходьба; - легкий бег;	2

	<p>комплекса:  Дерево, солнце,  дуб, домик, ель,  маленькая елочка,  ласточка,  петушок, рыбка,  змея, ласковая  кошечка, жучок,  звездочка</p>	<p>выполнения игровых  движений с  элементами  стретчинга</p>	<p>- упражнения на  растяжку:  - упражнения на  дыхание;  - подвижная игра  «Листопад»;  - релаксация  «Небесные рисунки»  просмотр слайдов с  фотографиями  облаков</p>	
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Ноябрь	<p>«Оранжевая  страна»  Упражнения  комплекса:  Солнышко,  зернышко, дерево,  ель, веточка,  ящерица, змея,  кузнечик.</p>	<p>Формировать умения  и навыки правильного  выполнения  движений;  способствовать  укреплению  мышечного тонуса;  способствовать  психоэмоциональной  регуляции организма;  оказывать  благоприятное  воздействие на  состояние всего  организма.</p>	<p>- корректирующая  ходьба;  - легкий бег;  - упражнения на  растяжку:  - упражнения на  дыхание;  - подвижная игра  «Музыкальный  домик»;  - ходьба по  массажным дорожкам.</p>	2
	<p>Комплекс 1.  Деревце  Звездочка  Домик  Ракета  Самолет  Самолет взлетает  Солнечные  лучики  Ванька – встанька  Волна</p>	<p>Знакомить с новыми  элементами игрового  стретчинга,  закреплять навыки их  правильного  выполнения</p>	<p>- упражнения на  растяжку:  - упражнения на  дыхание;  - подвижная игра «Из  круга вышибала»;  - ходьба по  массажным дорожкам.  - самомассаж стоп и  ладоней</p>	2



	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «День и ночь»;</li> <li>- ходьба по массажным дорожкам.</li> <li>- самомассаж стоп и ладоней</li> </ul>	2
	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующая ходьба;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- упражнения на растяжку</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Медвежий торжок»</li> <li>- релаксация «Голос леса».</li> </ul>	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Декабрь	«Сказка о том, как появилась Обь» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующая ходьба;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- танцевальные элементы;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Бежит река»</li> <li>- релаксация «Черепашка».</li> </ul>	2
	«Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующая ходьба;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- упражнения на растяжку</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Метелица»</li> </ul>	2

	<p>«Новогодняя сказка» Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель, маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок, лошадка</p>	<p>Повысить интерес детей к торжественному празднику Новый год, стимулировать воображение и фантазию. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные элементы;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Догони снежинку»</li> <li>- релаксация «Новогодняя сказка».</li> </ul>	2
	<p>Игровая деятельность</p>	<p>Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжку:</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Из круга вышибала»;</li> <li>- ходьба по массажным дорожкам.</li> <li>- самомассаж стоп и ладоней</li> </ul>	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Январь	<p>«Сказка, как аист на Алтае дом искал» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок</p>	<p>Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка с танцевальными элементами;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Аист и лягушки»;</li> <li>- релаксация «сон в лесу».</li> </ul>	2
	<p>Комплекс №2 Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака)</p>	<p>Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальная разминка</li> <li>- упражнения на растяжку:</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Из круга вышибала»;</li> </ul>	2

	<p>хвостик кверху) Рыбка Саранча Крылья</p>		<p>- ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней</p>	
	<p>Игровая деятельность</p>	<p>Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга</p>	<p>- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней</p>	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>6</b>
Февраль	<p>«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.</p>	<p>Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.</p>	<p>- разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация</p>	2
	<p>Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце</p>	<p>Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<p>- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	2
	<p>«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево,</p>	<p>Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания,</p>	<p>- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней</p>	2

	цветок	кровообращения, нервной системы организма		
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Март	«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	«Лукоморье»	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда»	2

	<p>«Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка</p>	<p>Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении</p>	<p>- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	2
	<p>Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»</p>	<p>Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом</p>	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»</p>	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Апрель	<p>«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация</p>	2
	<p>Комплекс №4 Упражнения комплекса: Веточка Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка</p>	<p>Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<p>- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	2

	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»	2
	«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>
Май	Закрепление материала в собирательной сказке.	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	2

	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег;</li> <li>- Упражнения на растяжку по показу детей;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Большие и маленькие»</li> <li>- Массаж рук и ног родителями своим детям</li> </ul>	2
	<b>Итого занятий за месяц</b>			<b>6</b>
	<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ</b>			<b>62</b>

В разработке рабочей программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### **Ожидаемый результат:**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

##### Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста:

- ребенок строится в шеренгу и в круг, двигается по залу друг за другом;
- устанавливает и поддерживает правильную осанку;
- удерживает внимание на определенных мысленных образах, быстро переключает внимание;
- принимает правильные исходные положения;
- повторяет движения за педагогом;
- воспринимает словесные команды;

- выполняет упражнения в соответствии с возрастными особенностями физического развития.

#### Старший дошкольный возраст:

- ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;
- ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- у ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 30 минут с 1 октября по май.

Возраст	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год (8 месяцев)
4-7 лет (смешанные группы)	1 час	4 часа	32 часа

### **2.2. Материально-техническое обеспечение, как условие для реализации программы.**

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной физкультурно-спортивной работы, для проведения утренней зарядки, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников.

#### **Материально техническое оснащение (спортивный инвентарь и атрибуты для физического развития детей)**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт.)
1	Стенка гимнастическая	6
2	Лестница дуга	2
3	Дуга для подлезания «Радуга»	4
4	Бревно гимнастическое мягкое напольное	2
5	Скамья гимнастическая	4
6	Гимнастические палки	20
7	Ворота футбольные разборные	2
8	Канат потолочный	1
9	Мяч гимнастический с ручкой	6



10	Мяч резиновый	10
11	Мяч футбольный	6
12	Мяч волейбольный	6
13	Мяч теннисный	8
14	Мешочек с песком для метания	25
15	Скакалка	10
16	Обруч малый гимнастический	10
17	Коврик массажный	20
18	Набор детских ракеток с воланом	4
18	Стойка вертикальная деревянная для прыжков в высоту	4
19	Шнур для установки высоты к стойкам вертикальным деревянным для прыжков в высоту	2
20	Кубики деревянные	20
21	Тренажер для детей «Мини степпер»	1
22	Тренажер для детей «Беговая дорожка»	1
23	Тренажер для детей «Велотренажер механический»	1
24	Тренажер для детей «Гребля»	1
25	Тренажер для детей «Райдер»	1
26	Тренажер для детей «Жимовая скамья под штангу»	1
27	Маты гимнастические	4
28	Координационная лестница веревочная	2
29	Коврики для фитнеса - сюжетные	6
30	Координационная лестница пластиковая	1
31	Дорожка балансировочная координационная детская	2
32	Балансеры полусферы	6
33	Коврик для фитнеса	5
34	Конусы для разметки	10
35	Фишки тренировочные гибкие	10

### 2.3. Формы выявления, фиксации и предъявления результатов.

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Диагностика, проводимая в начале, в середине и в конце учебного года.	Информация на сайте ДОУ. Методические разработки.	Совместные с родителями тренировочно-развлекательные проекты, спортивные праздники.

### 2.4. Оценочные материалы.

#### Мониторинг

Тестирование на подвижность

1.Голеностопный сустав

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

2.Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берет за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп).

Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

### 3. Сгибатели бедра – разгибатели колена.

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

### 4. Разведение ног в тазобедренных суставах.

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

### 5. Сушинация ноги в тазобедренном суставе.

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

### 6. Разгибание плеча вверх

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

### 7. Наклоны вперед

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

### 8. Наклоны назад

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

### 9. Наклоны туловища в сторону

Встать спиной к стене, расстояние между стопами 30 см, сделать наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

### 10. Повороты туловища в сторону

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

## **Критерии оценки умений и навыков воспитанников**

**Высокий уровень:** у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;

умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения; умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

**Средний уровень:** у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке; умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого; верно и качественно выполняет упражнения; умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

**Низкий уровень:** у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение; неверно и некачественно выполняет упражнения; не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

## 2.5. Методические материалы.

№	Тема (блоки)	Используемые формы	Методы и приемы	Дидактическое и техническое оснащение
1	Ритмическая разминка	Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент	Сюжетные картинки, гимнастический коврик, музыкальная колонка
2	Пластика	Сюжетная гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастический коврик
3	Профилактика	Гимнастика, подвижные игры	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, гимнастический коврик
4	Мышечная сила	Гимнастика, силовые упражнения	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, гимнастический коврик
5	Сюжетные занятия	Сюжетно-ролевая игра, пальчиковая гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, музыкальная колонка.
6	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, музыкальная колонка

**Структура** двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга включает в себя:

- вводную,
- основную

- заключительную части.

### ***I. Вводная часть (5 минут).***

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

### ***II. Основная часть (20 минут).***

В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

### ***III. Заключительная часть (5 минут).***

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

#### **Дидактические материалы:**

- набор карточек с изображением животных;
- набор карточек с упражнениями (приложение №1);
- картотека сказок для игрового стретчинга (приложение №2);
- музыкальная картотека (приложение №3).

## **2.6.Список литературы**

1. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг», СПб, Типография ОФТ, 2005г
2. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» Москва, «Творческий Центр», 2010г
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 112 с.
4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 144 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной  
направленности «Игровой стретчинг»

### Картотека упражнений игрового стретчинга.

#### Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения стоя.

##### Упражнение 1. «Дерево».

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. «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 7. «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 8. «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 9. «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 10. «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 11. «Верблюд»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.

1) 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.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Замок».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонкой внутрь, а левую занести за спину ладонкой вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз.

2) Вернуться в и.п.

Повторить, поменяв руки

**Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения сидя.**

Упражнение 1. «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 2. «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. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 3. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 4. «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 5. «Морской лев»

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Упор сидя между пятками, колени врозь.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Морской конек»

И.п.: сед на пятках, руки за голову

1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 7. «Медуза»

И.п.: сед ноги врозь

1) Наклон вперед до касания руками стопы

2) Вернуться и.п.

Упражнение 8. «Уж»

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 9. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.

2) Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Самолёт взлетает»

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

Упражнение 11. «Сорванный цветок»

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

**Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения лежа.**

Упражнение 1. «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 2. «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 3. «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 4. «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 5. «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 6. «Лягушка»

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

1-2) Удерживать положение некоторое время

Упражнение 7. «Носорог».

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене.

Стараться коленом коснуться носа.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Улитка»

И.п.: упор лежа на спине

1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 9. «Морская звезда»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Дельфин»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки вверх в «замок»

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Вошебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

1) Медленно поднять обе ноги вверх.

2) Медленно возвратит их в и.п.



## Сказки для игрового стретчинга

### «Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (*упражнение «Ходьба»*).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (*упражнение «Бабочки»*).

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»*)

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

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

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

### «Котёнок Рыжик»

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (*Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка*).

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (*Дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладони при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребре ладоней не коснутся пола*) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (*Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц*).

Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. (*Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладонью внутрь. Левую заносят за спину, ладонью наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз*).

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. (*Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пяточками ягодиц*).

В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (*дети сидят по-турецки*), которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (*Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крыльями*).

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. *(Дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладошками).*

Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве.

*(Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).*

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду *(Дети подпрыгивают на месте).*

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 *(Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо).*

### «Утенок Кряк»

Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться. Он мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

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

**Ходьба** *(носочки ног вниз и вверх)* Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. **(Упражнение «БАБОЧКА»)**

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

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

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

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

- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.

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

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.

Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

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

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. **(Упражнение «ПТИЦА»)**

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

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

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

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

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

### «Девочка Дуняша».

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. (*Ходьба в колонну по одному. Руками энергично размахивать*). Звали эту ленивую девочку Дуняша.

И была у нее бабушка (*Ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени*) старенькая и седая.

Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать. (**«Цветок»** и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 6 раз).

Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов.

(**«Сорванный цветок»** - и.п. то же.

1 – потянуться вверх вдох.

2 – наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох.

3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

То же к другой ноге.)

И не спеша отправились домой (*Ходьба семенящим шагом. Руки на поясе*).

Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала: «Хочу на ручки, хочу на ручки!» (*Поднятие рук вверх от плеч. Повторить 6 раз*).

Стала ей бабушка выговаривать:

«И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьми тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (*Повороты головой вправо-влево*).

Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробегала цапля.

(**«Цапля»** и.п. сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе раками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра.

2 – развести руки в стороны, потянуться ими в стороны)

«Садись, я тебя отнесу.

Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями.

(**«Цапля машет крыльями»** - и.п. то же, 1 и 2 то же. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Повторить 4-5 раз).

И полетела. Но Дуняша была уже большая девочка. (*Ходьба на носках*), и поэтому цапля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной),

то на пенек (**«Пенек»** - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед).

Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву (**«Дерево»** И.п. – сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1 – напрячь мышцы ног вдох.

2 – напрячь ягодичные мышцы.

3 - напрячь мышцы брюшного пресса – вдох

4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их.

Повторить 5 раз).

И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась.

Подбежал жеребенок (**«Веселый жеребенок»** - и.п. встать на ладони и колени.

1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо.

2 – выпрямить назад правую (левую) ногу.

*Повторить 4 раза).*

- Садись, я тебя отвезу.

Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед.

- Ой! Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю.

*(Лечь на спину – расслабиться)*

Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет?»

Подошел верблюд («**Верблюд**» - и.п. стоя на коленях, ноги вместе.

1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку.

2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох)

3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

4 – наклонить голову назад (выдох)).

- Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, *(Ходьба с опорой на стопы и ладони).*

И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все -таки не удержалась и упала в траву. *(Лежа на спине, тряссти поднятыми руками и ногами).*

Лежит в траве и горько плачет:

- Кто меня домой отнесет?

Мимо пролетал журавль («**Журавель**» - и.п. сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.

2- И.п.)

- Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел.

Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому («**Домик**» - 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).

Сначала она шла медленно *(Ходьба с высоким подниманием колен)*, потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко

*(«Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.*

1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой.

2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги.

4 – выпрямиться).

Потом все быстрее, быстрее. *(Бег с высоким подниманием коленей).*

Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол

*(«Стол» - и.п. сидя, ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади.*

1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз.

2 – и.п.)

Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками.

*(«Пирожок» - и.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки положить назад на тыльную часть ладони.*

1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох)

2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони).

Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

### Экскурсия в зоопарк.

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»). Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами («Солнечные лучики»). А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет, («Слоник»)

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!

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, («Волчата»)

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут!

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?

**Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».**

## ИСПОЛЬЗУЕМОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

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

Д. Верди – Марш из оперы «Аида»

В. Герчик – Сверчок (Вечерняя песня)

М. Глинка – Детская полька

- Жаворонок

Д. Гречаников – Вальс

Э. Григ – Отрывки из оперы «Пер Гюнт»

- Вальс

Ш. Гуно – Вальс

И. Дунаевский – Полька

Д. Кабалевский – Клоуны

- Марш

- Полька из оперы «Весна поет»

Л. Книппер – Почему медведь зимой спит

М. Красев – Конь

- Рыбка

- Медвежата

- Песня зайцев

С. Майкапар – Вальс

- Мотылек

- Полька

Н. Метлов – Зима прошла

В. Моцарт – Турецкое рондо

М. Мусоргский – Гопак

А. Петров – Вальс

Л. Полонинкин-Медвежонок

С. Прокофьев – Марш

- Вальс

М. Старокадомский – Зайчик

А. Хачатурян – Танец Узундура из балета «Гаяне»

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

П. Чайковский – Вальс из балета «Спящая красавица»

- Вальс из балета «Щелкунчик»

- Китайский танец

- Испанский танец

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

Старинная французская песенка

Д. Шостакович – Вальс Шутка

- Музыкальный момент

- Фореллен- квинтет

Русские народные песни: Во саду ли в огороде, На горе-то калина, Земелюшка чернозем, Как у наших у ворот, Светит месяц, Как под яблонькой, Из-под дуба, Лявониха, Ах, вы сени, Пойду ль, выйду ль я, Я с комариком, Как на тоненький ледок, Ходила младшенька. Для выполнения ритмической разминки используются минусы известных детских песен, по выбору педагога.

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