

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДО-
ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ
ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №60
«ИВОЛГА»
Улица Шамиля Усманова, дом 11,
город Набережные Челны, 423822



ЯР ЧАЛЛЫ ШЭНЭРЕНЕЦ
«ШЭҮЛЕГЭН» 60 ИЧЫ КАТНАШ
ТӨРДЭГЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ»
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛÉ
МЭКТЭПКЧЭ БЕЛЕМ БИРУ
УЧРЕЖДЕНИЯСЕ
Шамил Усманов урамы, 11 ичэ йорт,
Яр Чаллы шаhэрэ, 423822

Тел. (8552) 58-63-39, факс 58-63-39, e-mail: sad60.ivolga@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
от «31» августа 2023 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №60 «Иволга»
Л.А.Шарипова
Введено в действие приказом
№113 от 01.09.2023 г.

Дополнительная образовательная программа

«Здоровячок»

**Программа рассчитана на детей 3-4 лет
Срок освоения: 1 года**

Составила:
инструктор ФК
высшей квалификационной
категории
Лоншакова Галина Васильевна

г. Набережные Челны 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления деятельности

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

3.3. Кадровые условия реализации Программы

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

3.5. Финансовые условия реализации Программы

3.6. Планирование образовательной деятельности

3.7. Режим дня и распорядок

3.8. Перечень литературных источников

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость; гибкость – это молодость; молодость – это здоровье; активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью: ритмическая гимнастика, аэробика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, логоритмика и др. В настоящее время появилось много новых методик . Одна из таких – методика игрового стrectчинга: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Игровой стrectчинг – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стrectчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Данная программа модифицированная, в ней используется оздоровительная программа «Здоровый малыш» (М.Ю. Картушина), оздоровительная методика «Игровой стrectчинг» Е.В. Сулим, а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-данс» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина).

Методика стrectчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стrectчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Значение игрового стrectчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга. Формировать у детей жизненно необходимых умений и навыков, привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

1 Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой

формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2.Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проведения в течение всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному» « от простого к сложному», «от менее привлекательному к более привлекательному».

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построения процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологические и психические стороны развития ребенка.

5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

6. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. *Принцип наглядности* - играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Используются зрительная, звуковая и двигательная виды наглядности.
8. *Принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
9. *Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Структура занятий

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

В заключительной части занятия (третьей): приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика, логоритмика, самомассаж. Организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности.

1.2. Планируемые результаты

- 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, гибкости, выносливости.
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

1. В начале года с детьми проводится диагностика уровня мышечного корсета.
2. В конце года проводится открытое занятие для родителей детей, занимающие по этой программе.

3. В конце года проводится итоговая диагностика уровня мышечного корсета, с данными которой родители знакомятся на заключительном открытом занятии.

**Оценка уровня физического развития мышечного корсета
для детей 3 – 4 лет.**

Статическая силовая выносливость мышц спины	Динамическая выносливость брюшного пресса.		Гибкость (норма +5 -8)	Проба Мангоцини	
	1 способ (норма 3-5 раз)	2 способ (норма 15 сек)		Сила мышц рук (норма 15 сек)	Сила мышц ног (норма 15 сек)
И.п. – лежа на животе, руки за голову. туловище поднимается на 30% и удерживается в таком положении.	И.п. – лежа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе. Определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя.	И.п. – лежа на спине, руки на пояссе. Прямые ноги под углом 45 градусов к полу удерживаются на весу.	И.п. – о.с наклон вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель "0", если ниже уровня скамейки - показатель со знаком "+", если не достается до уровня скамейки - показатель со знаком "-"	И.п. – стоя, руки вперед. Продержать руки в таком положении.	И.п. – лежа на спине, ноги разведены, согнуты в тазобедренном и коленном суставах (угол 90 градусов). Удерживать ноги в таком положении.

II. Содержательный раздел

2.1 Основные направления деятельности

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развиваются физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

1. естественно-культурное (укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, здоровый образ жизни и т.д.);
2. социально-культурное направление (осознание и развитие особенностей ребенка, умений, навыков, проявление неординарности личности);
3. социально-психологическое (решение проблем связанных с самоутверждением, самореализацией, социальной адаптации, решение конфликтных ситуаций, связанных со сверстниками, родителями, педагогами).

III.Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Физическая культура и спорт дают широкие возможности для умственного воспитания, что обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.). Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование:

- Массажные мячи;
- индивидуальные коврики;
- модули;
- секундомеры - 1;
- веревочки;
- обручи;
- мячи;
- гимнастические палки ;
- ортопедические коврики;
- скакалки гимнастические на всех занимающихся;
- перекладина переносная на гимнастическую стенку – 2 штук;
- массажные дорожки;
- гимнастическая стенка (шведская) – 1 штук.
- спортивные скамейки.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Согласно ст. 13 п. 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» организация вправе реализовывать Программу самостоятельно. Общее руководство осуществляется заведующий МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 60». Заведующий правомочен подписывать договоры с Заказчиками, устанавливать штатное расписание и осуществлять другие распорядительные функции, согласно Уставу. Педагогический состав формируется на основе трудовых договоров из числа педагогов детского сада или привлеченных преподавателей. Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется в свободное от оказания образовательных услуг Учреждением время. Образовательную деятельность осуществляет педагог-руководитель.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения и специальные приспособления:

- спортивный зал для занятий;
- специальное помещение для инвентаря:

Методические условия:

- наглядные и дидактические пособия;
- видео - аудио аппаратура
- скакалки
- обручи

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/ п	Перечень разделов (блоков) занятий	Используемые формы	Методы и приемы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент.	Сюжетные картинки. Коврики, диски, муз. центр	
2	Ритмическая разминка	Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	
3	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики.	
4	Сюжетные занятия	Сюжетно-ролевая игра, пальчиковая гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, диски, муз. центр	Диагностическое обследование детей.
5	Ритмическая композиция	Ритмическая гимнастика, релаксация	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	
6	Логоритмика	Потешки, речетативы	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	Открытое занятие для родителей.

Внешние условия:

- взаимодействие с учреждениями образования, культуры, спорта;
- участие в спортивных праздниках, показательные выступления, экскурсии, досуговые мероприятия.

3.5. Финансовые условия реализации Программы

Финансовое обеспечение реализации Программы возможно как за счёт финансового обеспечения муниципального задания на реализацию образовательных услуг дополнительного образования, так и услуг, финансируемых потребителем.

3.6. Планирование образовательной деятельности

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Здоровячок»

Месяц	Содержание	Общее количество учебных часов
октябрь	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать», стрейчинг «Бывший друг», П\И: «Я водящий», массаж биологически активных точек «Что делать после дождика»	2
	Ритмическая гимнастика «Кукла», стретчинг «Просто так», П\И: «Продавец горшков», упражнение на релаксацию. Точечный массаж.	2
ноябрь	Ритмическая разминка «Я на солнышке лежу», стретчинг «В гости к львенку», П\И: «С днем рождения» , упражнения для профилактики плоскостопия.	2
	Танец сидя, стретчинг «Сказка о жадном императоре», П\И «Трансформеры» , самомассаж.	2
декабрь	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать», стретчинг «Утенок Кряк», П\И: «Большой мяч» , упражнения для профилактики плоскостопия «Ловля рыбок в пруду» .	2
	Ритмическая гимнастика «Лето кота Леопольда», стретчинг «В поисках друзей», танец «Кто ж такие птички», упражнение на дыхание.	2
январь	Ритмическая гимнастика «Кукла», стретчинг «Ленивая девочка», П\И: «Третий лишний», логоритмика.	3
февраль	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинг (с гантелями).	2
	Ритмическая гимнастика, стретчинг «Игры которые лечат», П\И: «Стоп, хлоп, раз», закаливающее носовое дыхание, релаксация.	2
март	Танцевальная композиция с султанчиками «Золотая рыбка», стретчинг «Веселые рыбки в пруду», П\И: «Невод», логоритмика,	2
март	Ритмическая гимнастика «Черный кот», стретчинг «сказка про котенка Рудько», П\И: «Мы веселые котята», массаж биологически активных точек»	2
апрель	«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»	2
	Ритмическая гимнастика «Облака», стретчинг «Золотой лучик», логоритмика	2
май	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга.	2
	Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», стретчинг «Слоненок», дыхательная гимнастика.	2
Итоговое занятие		1

Всего		32
-------	--	----

3.7. Режим дня и распорядок

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий

Форма проведения занятий – групповая с четко выраженным индивидуальным подходом.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня согласно расписанию, утвержденного заведующим МАДОУ.

Продолжительность одного занятия - в соответствии с возрастными особенностями детей. Проведение занятий по дополнительной образовательной программе «Здоровячок» за счёт времени отведённого на организованную образовательную деятельность, прогулки и сон не допускается.

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.
 - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2021 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 02.07.2021г.);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
 - Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании» (в ред. Закона РТ от 23.07.2014 № 61-ЗРТ).
 - Закон Республики Татарстан от 08.07.1992 № 1560-XII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» (с изм. В соответствии с законом РТ от 12.06.2014 № 53-ЗРТ).
 - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с изменениями на 28.09.2020г.
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 27.10.2020
 - СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" 28.01.2021
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
 - Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
 - Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 60 «Иволга».

3.10. Перечень литературных источников

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. – СПб. 2000
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» - М.: ТЦ Сфера,2008. – 224с. (Здоровый малыш)
3. Интернет-ресурсы.
4. Картушина М.Ю. «Логоритмика для детей 5-6 лет» 2005.
5. Крупенчук О.И. «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет» 2008.
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» - М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Здоровый малыш).
7. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155, зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 №30384
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «Детство-пресс», 352 с., 2007.

Консультация для родителей "Игровой стретчинг"

"Совершенствование двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста через систему игрового стретчинга."

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

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

Стретчинг -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий, благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Она направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребёнком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, в зависимости от возраста. Музыка на занятиях играет большую роль.

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 минут, в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В занятиях по игровому стретчингу всё это сохраняется.

В водной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка. В основной части каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором- совершенствование и точность выполнения упражнений передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка. Подвижная игра, также составляющая

основной части занятия. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовывать подвижные игры для развития умственных способностей детей. В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями.

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями.* Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода мышцам.

- *медленное и плавное исполнение упражнений.* В конце занятия гибкость обычно выше, чем в конце.

- *расслабление мыши.* Напряженную мышцу трудно растянуть.

- *правило "ровной спины".* Спина при выполнении упражнений должна быть ровной.

Сутулость уменьшает гибкость. Надо следить за осанкой.

- *снижение травматичности.*

- *спокойное дыхание*

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

Приложение №2

Игровой стретчинг - фитнес-сказка для детей.

Фитнес-сказка – это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевых игр – это надолго увлекает детей даже самого младшего возраста. Занятие состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию. Каждый урок стретчинга – это новая сказка, которая дарит малышам радость общения и хорошее настроение. Самые распространенные физические упражнения быстро надоедают малышам. Поэтому необходимо заручиться поддержкой веселых детских музыкальных композиций. Большину часть упражнений нужно выполнять лежа на спине, сидя и стоя на коленях, лежа на животе. Упражнения делаются плавно и в медленном темпе.

Фитнес-сказка - это не только хорошо продуманная детская физкультура, которая проходит в танцевально-игровой форме, но общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, ловкость, формируются жизненно важные навыки и умения. Физическая активность очень важна для детей.

Цель: Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка.

Задачи: 1. Оздоровительная:

- а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;
 - б) профилактика плоскостопия;
 - в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей
2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия)
 3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, пластике жеста
 4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей
 5. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности
 6. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Организация проведения занятий игрового стретчинга:

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет: в младшей группе – от 15-25 минут; в средней группе – от 20-30 минут; в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут. Если ребенку 4 года, то будет достаточно 5 повторений. В 6 лет можно довести до 10 повторов.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение

1. Вводная часть

Упражнения игровой ритмики

Танцевальные упражнения

Упражнения на внимание и координацию движений

2. Основная часть.

На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)

Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д. По заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

3. Заключительная часть – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности

Игровые танцы под знакомую детям музыку;

Танцевальные игры

Подведение итогов занятия

Основные принципы занятий игрового стретчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

- Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий

- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка

- Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях

Эффективность занятий игрового стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом, а уровень физической подготовленности определяется тестами-заданиями руководителем физического воспитания.

1. “Ходьба”.

Лежа на спине, ребенок выполняет движения стопами, поочередно вытягивая подъемы. Руки за головой. Упражнение выполняется в среднем темпе 12-16 раз.

2. “Бег”.

Ребенок лежит на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пяткой доставая ягодицы.

3. “Змея”.

Исходное положение - лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. На счет “раз” ребенок вытягивает руки, прогибаясь в спине. При этом ноги вытянуты и плотно прижаты друг к другу. На счет “два” - возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения можно добавить имитацию шипения змеи. Этот прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

4. “Рыбка”.

Начальное положение: лежим на животе, руки сгибаем под грудью. Ребенок выгибает спину, выпрямляя при этом руки, поднимает голову и грудь, стараясь носочками достать затылок.

5. “Лягушка”.

В положении стоя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях, имитируя лапки лягушки. Ребенок приседает, разводя колени в стороны.

6. “Летучая мышь”.

При наклоне вперед спина должна быть прямая. Положение рук можно чередовать. Один раз достаем до пальчиков ног, другой раз держим за спиной полочкой.

7. “Марш”.

Ребенок марширует, стоя на одном месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.

«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 выскоцил 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.

Приложение №3

Десять советов родителям

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку -поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Приложение №4

Занятие с элементами стретчинг- гимнастики "Мир вокруг нас"

Цель: организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики.

Задачи:

Формирование правильной осанки.

Развитие координации движений.

Закаливание организма.

Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.

"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал).

"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей

Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.

Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

Вот проплыает самый большой житель подводного царства - красивый кит. Упр.1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). И.п.- лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- и.п. (8 раз).

Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. Упр.2. "Медуза". И.п.- лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх- в стороны. 1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается штурм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2- и.п. ("когда штурм прекращается, медузы всплывают на поверхность"). (6 раз).

Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. Упр.3. "Рыбка". И.п.- лёжа на животе, руки вверху. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. (6 раз).

Рядом с рыбкой проплыает морская звезда. Упр.4. "морская_звезда". И.п.- то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4- и.п. (6 раз).

По морскому дну медленно ползёт краб. Упр.5. "Краб". И.п.- сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

Вот домик морской черепахи. Урп.6. "морская черепаха". ("Осторожная - то выглядит из домика, то снова спрячется"). И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх- вперед прямые ноги("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

В подводном царстве есть кораллы. Упр.7. "Кораллы". И.п.- сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет... Упр.8. "Улитка ползёт" (гибкая, пластичная, но немного медлительная). И.п.- сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. Упр.9. "Волна". И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Упр. 10. "Водоросли.(но небольшая волна уносит их то в одну, то в другую сторону). И.п.- стоя на коленях, руки внизу.1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

"Весёлые дельфины".

В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдохнуть дельфины. Упр.11. И.п.- лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички.

Упр.12. И.п.- лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки. Упр. 13.И.п.- лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки и они стали покручиваться на морских пузырях. Упр. 14._И.п.- лёжа спиной на мяче, мяч под лопatkами, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок. Упр. 15. И.п.- лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щикотно.Упр.16.И.п.- сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза). Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка. Упр. 17.И.п.-сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую.(по 4 раза). Упр. 18.И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладошками по мячу.(2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря. Упр.19.И.п.-сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружиня на мяче , наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад. Упр.20. И.п.-стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться(с места не сходить); 3-4- прокатить мяч в и.п.(4 раза). Упр.21.И.п.-то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность. Упр.22. И.п.- основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, врачаая его пальцами от себя,

поднять над головой- потянуться вверх. Перестроиться в колонну- ходьба на носочках(мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя начали передавать друг другу морские пузыри. Упр23. Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды. Упр.24. Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплы whole до голубой лагуны наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо. Упр.25. Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу". Упр.26. Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину, чтобы не упасть с морского пузыря?

Приложение №5

ЗАНЯТИЕ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ “ПРОСТО ТАК”

Программное содержание

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

Ход занятия

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

Для профилактики простудных заболеваний.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку ставим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да, да, да! =
Нам простуда не страшна

*Поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Указательными пальцами растираем крылья носа.
Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем его движениями в стороны – вместе.
Раздвигаем указательный и средний пальцы и растираем точки перед и за ушами.
Хлопаем в ладоши.
Растираем ладони друг об друга.*

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик и отправился гулять. Идет сквозь высокую траву (*ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясে*), по узенькой извилистой тропинке (*ходьба на носках, руки в стороны*), пробираясь сквозь густые заросли (*приставным шагом, руками раздвигая ветви*), рассматривал верхушки высоких деревьев (*ходьба спиной вперед, руки сзади*). Вышел мальчик к кругой горе и осторожно начал подниматься на нее, и увидел он с горы цветочную поляну.

Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок».

Вступление. И.П. – сидя в группировке. Медленно выпрямляться, руки поднять верхи отпустить через стороны вниз.

1 Куплет:

1-2 – руки вверх, отпустить через стороны.\ *Повторить 4 раза*

3-4 – руки вперед, руки вниз. \

5- 8 – 2 шага вперед, руки вверх; 2 шага назад, руки вниз. *Повторить 2 раза.*

1-8 – приставной шаг вправо, руки вверх; приставной шаг влево, руки вверх. Покружиться на месте. *Повторить 2 раза.*

Препев: Ходьба пружинистым шагом. Боковой галоп правым и левым шагом.

2 Куплет: И.П. – руки к плечам. Поднять правое колено к левому локти. То же с другой ноги и руки. *Повторить по 4 раза.*

Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, и.п. Тоже в другую сторону.

Повторить 2 раза.

Повторить приставные шаги из 1 куплета.

Препев: повторить.

Гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, на полянке росли очень красивые цветы, так понравились они ему, что он решил нарвать букетик. УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК» и «СОРВАННЫЙ ЦВЕТОК»

Шел мальчик по лугу, повсюду сверкали солнечные лучики. УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ».

Вдруг навстречу идет паучок грустный-грустный. УПРАЖНЕНИЕ «ПАУЧОК». Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало паучка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? – удивился паучок. – А за что?

Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.

А паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело пополз он дальше. И увидел вдруг под деревом злую змею. УПРАЖНЕНИЕ «ЗМЕЯ» Не испугался его паучок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивилась змея:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил паучок и, довольный, пошел дальше (ходьба на внешний стороне ступни). А змея сразу перестала злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Она весело огляделась и тут увидел журавля УПРАЖНЕНИЕ «ЖУРАВЛЬ», который стоял на одной ноге на болоте и о чем-то думал. Змее очень захотелось кого-нибудь порадовать. И она протянула журавлю цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил змею, так как был очень вежливым.

Летит журавль по лесу и букет в клюве держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое УПРАЖНЕНИЕ «СТРАУС». Подарил ему журавль цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны. Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это лисенок от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает УПРАЖНЕНИЕ «ЛИСИЧКА». Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернулся, не смотрит ни на кого, только вздыхает УПРАЖНЕНИЕ «СЛОНЕНОК». Но после того, как лисенок и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказала цапля, которая увидела, как можно радовать всех!
УПРАЖНЕНИЕ «ЦАПЛЯ».

Приложение №6

Занятие с элементами стретчинг- гимнастики «В гостях у Буратино»

Задачи:

Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
Формировать навыки правильной осанки;
Учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация;
Создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях;
Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Оборудование: Буратино – игрушка-марионетка

Ход занятия

Ведущий: Был у Карло мальчик странный,
Необычный, деревянный.
И любил шарманщик сына
Шалунишку (Буратино) появляется кукла

Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

Бур: Я и мои друзья не хотим быть куклами! Мы хотим быть мальчишками и девчонками!
Ведь мы куклы и ничего не можем делать сами, нас всё время водят люди.

Вед: так проводи нас к своим друзьям- куклам. А ребята помогут вам стать самостоятельными.

Бур: для этого нам нужно отправиться в мой театр

Игровое упражнение «Автобус»

Бур: Вот мы и приехали в Тарабарское государство. Дальше пойдём пешком.

Ходьба быстро, медленно, на носочках, в полу приседе

Бег с захлестыванием голени.

Дыхательное упражнение «Свеча»

И.п. ноги на и.п., руки в « замке», большие пальцы рук сомкнуты – «свеча» (ребёнок через нос набирает воздух, собрав губы « трубочкой», дует на свечу. Выдох спокойный).

Бур: ребята вот мы и пришли. Представление ещё не началось все куклы отдыхают.

Вед: Ребята, поможем куклам ожить, чтобы научить их быть людьми. *Ритмический танец «Ожившая кукла»*

Бур: Я хочу представить своих лучших друзей

Артемон – поза «собака»

Арлекин

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытянув вверх позвоночник, руки в стороны; 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ног; 3-4- покачать головой вправо-влево, улыбнуться.

Черепаха

И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох) 2- на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Вед: черепаха Тортила рассказала нам про золотой ключик, что он поможет куклам осуществить их мечту. А ключик этот спрятан на Поле Чудес. И мы все отправимся туда, а по дороге будем учить Буратино укреплять мышцы.

Для начала потренируем мышцы шеи. Чтобы голова могла поворачиваться вправо и влево научим Буратино гимнастике для шеи.

Гимнастика для шеи «Сидит белка»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке
Мишке косолапому, Заиньке усатому наклоны головы вправо-влево
наклоны головы вперёд-назад
круговое вращение головой
Звучит музыка из к/ф «Приключения Буратино» «поле Чудес»
Ребята на поле Чудес что-то темно надо включить фонарики.

Упражнение «Фонарик»

И.п. лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1- взяться руками за стопы ног; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю часть бедра оторвать от пола, колени разведены; 4- опустить колени на пол; 5- лечь на пол, ноги опустить.
Осторожно здесь протекает ручей.

Упражнение «Ручей»

И.п. сидя на полу, ноги в стороны. 1- взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить на бедро пр (лев) ноги 2- колено согнутой ноги положить на пол; 3- поднять обе руки вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую пр(лев) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

Упражнение «Мостик»

И.п. лёжа на спине, руки подняты вверх. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2- ладони положить на пол, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, упереться ладонями и ступнями в пол, подтянуться, прогнув позвоночник. Взять руки и сохранять параллельное положение стоп; 4- медленно опуститься в и.п.

Упражнение «Горка»

Вот гора впереди, гору надо обойти.

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1- оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2- выдох, вернуться в и.п.

А вот и дерево печальное на ветру качается.

Упражнение «Деревце»

Под этим деревцем, как нам сказала черепаха Тортила, находится золотой ключик. Но что это? (показ картины с изображением паука) Это паучки охраняют золотой ключик.

Упражнение «Паучок»

И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны; 1- опустить руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться Мы прогнали паучков и можем взять наш ключик .Он лежит в сундучке. А чтобы быстрее его достать разогреем мышцы пальцев.

Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

Проверь, Буратино, что умеют делать твои пальчики.

Пальцы стали дружно в ряд: показывают ладони с впрымленными пальцами

Десять крепеньких ребят сжимают пальцы в кулаки

Эти два всему указки,

Всё подскажут без подсказки показывают 2 указательных пальца.

Пальцы 2 середнячка,

Два здоровых бодрячка. касаются средними пальцами друг друга

Ну, а эти – безымянны,

Молчуны всегда упрямые показывают безымянные пальцы

Два мизинца – коротышки,

Непоседы и плутишки. показывают мизинцы

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых показывают большие пальцы.

Ну, а теперь с такими шустрыми пальчиками можно открывать сундучок.

Упражнение «Сундучок»

И.п. сидя ягодицами на пятках. 1- сложить ладони за спиной пальцам вниз; 2- повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3- на выдохе наклониться вперёд, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук всё время соприкасались.

Упражнение «Коробочка»

И.п. лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2- прогнуться назад; 3- согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4- достать носками ног макушку головы.

Ключик, Буратино, мы достали и укрепили мышцы спины. А теперь пойдём в обратную дорогу и заодно укрепим мышцы ног.

Упражнение «Наши ножки»

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем ножки укреплять.

Подниматься на носки

На носочки поднялись

Опустились сразу вниз

Выпад сделали вперёд,

сделать выпад вперёд, руки на колени,

Попружинили и вот

несколько пружинок и в и.п

Мы назад вернулись,

Друг другу улыбнулись

Будем прыгать скок да скок

Опускаемся на носок *прыжки в чередовании с ходьбой*

Вед: Мы, Буратино, вернулись обратно к твоим друзьям и хотим с вами поиграть и посмотреть, как ты и твои друзья умеете бегать и замирать на месте.

Игра «Совушка – сова»

Ах, ты совушка- сова, ты большая голова

Ты на дереве сидишь, ночь летаешь,

Днём ты спишь.

День наступает, всё оживает!

Ночь наступает, всё замирает!

Игра проводится 2-3 раза

А теперь будут дети отдыхать, тихо глазки закрывать.

Релаксация «Буратино»

Во время релаксации в зал тихо входит мальчик одетый в костюм Буратино.

Нам пришла пора проснуться, улыбнуться, потянуться. По-моему Буратино превратился в мальчика. Он теперь всё может делать сам и научит своих друзей всему тому, чему мы его научили, и они тоже превратятся в детей. Пожелаем нашим новым друзьям всего хорошего, самое главное не унывайте и у вас всё получиться.

Дети прощаются с мальчиком Буратино, он уходит под музыку «Буратино», из к/ф «Приключения Буратино».

На этом наше путешествие закончилось, я всех благодарю за участие.