

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 133
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.14 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
_____ М.В. Земец

Приказ от 05 сентября 2014 г. № 87/2



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Игровой стретчинг»

Инструктора по физической культуре Тампио Л.Т.

Возраст детей (с 4 до 7 лет)

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
№133 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

Срок реализации с 01.10.2014 г. по 29.05.2015 г.

Санкт-Петербург
2014-2015 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Основные принципы.....	5
1.4. Ожидаемый результат.....	7
II. Организационный раздел	
2.1. Методическое обеспечение.....	7
III. Содержательный раздел.	
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для детей 4-х лет..	10
3.3. Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для средней группы.....	11
3.4. Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для старшей и подготовительной групп.....	12
3.5. Характеристика разделов.....	13
3.6. Перспективный план (4-5 лет).....	14
3.7. Перспективный план (5-6 лет).....	15
3.8. Перспективный план (6-7 лет).....	16
4. Список литературы.....	17
5. Приложение.....	18

I. 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»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, 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, создаёт чувство внутренней свободы. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Сафи-ансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям

названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

1.2.Цель программы:

1.Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами Игрового стретчинга.

2.Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о своём здоровье.

3.Создание положительного психологического настроения.

Задачи:

I.

Оздоровительная.

1.Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

2.Воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

3.Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4.Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.

5.Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

II. Образовательная.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
3. Расширять представления об окружающем мире.

III. Воспитательная.

1. Воспитание морально-волевых качеств.
2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

1.3. Основные принципы занятий:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (Обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад,

2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд,
1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,
1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.
Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

**Программа предназначена для детей 4-7 лет.
Рассчитана на 1 год.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке.

Формами проведения занятий являются: игровая, познавательная, сюжетная.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа реализуется в течение одного года обучения.

Тематический план для старшей группы включает в себя 20 учебных часов по 30 минут в неделю. Для средней группы 16 часов 40 минут по 25 минут в неделю. Для младшей группы 13 часов 20 минут по 20 минут в неделю

Формой подведения итогов реализации программы являются:
1. Выступление перед родителями на собрании.
2. Совместное занятие с родителями детей занимающихся в кружке.

1.4. Ожидаемые результаты:

Систематические занятия игровым стретчингом:

1. помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).

2. разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.

3. увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

4. укрепят осанку и свод стопы.

5. сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

5. Информационные стенды.

6. Совместные занятия.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Игровой стретчинг»

- ✓ Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Дидактический материал к программе

- ✓ Спец. литература.
- ✓ Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- ✓ Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

- ✓ Музыкальный центр.
- ✓ Коврики.

Работа с родителями предполагает:

- 1.Проведение родительских собраний.
- 2.Консультации, беседы, рекомендации.
- 3.Анкетирование.

Оформление предметно-пространственной среды

- Электронные декорации
- Музыкальные композиции
- Спортивные реквизит
- Музыкальные инструменты (погремушки, бубны и т.п.)

Расписание

Таблица 2.1

Возраст детей	День недели	Время проведения

Раздел 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

3.1.Учебный план

Таблица 3.1.

3.1.1.Годовой календарный учебный график на 2014 – 2015 учебный год

Содержание	Возраст детей		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1
Начало учебного года	01 октября 2014 года		
Окончание учебного года	29 мая 2015 года		
Продолжительность учебного года	34 недели		

Недельная образовательная нагрузка (в минутах)	15 минут	25 минут	25 минут
Продолжительность перерыва	15 минут		
Регламентирование образовательного процесса на день	2 половина дня		
Праздничные дни	3-4 ноября, 1-11 января, 23 февраля, 9 марта, 1, 4 мая, 11 мая, 12 июня		

Таблица 3.2.

3.1.2. Учебный план для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игровая занимательная разминка»	1	1	1		1	1	1	1
«Игровой стретчинг»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Пальчиковая гимнастика»		1		1				1
«Подвижные игры»	1		1		1	1	1	
«Игры-путешествия»			1				1	
«Игрогимнастика»		1		1				
«Игры на релаксацию»	1					1		1
Игровой самомассаж								
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 часа							

Таблица 3.3.

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

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игры на релаксацию»	1	1		1	1			
«Игровой стретчинг»	2	2	1	1		1	1	1
«Подвижные игры»	1	1	1	1	3	1		1
«Игровая занимательная разминка»			2			3	3	2
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 час							

Таблица 3.4.

3.1.4. Учебный план для детей подготовительного возраста (6-7 лет)

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игровой стретчинг»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Игрогимнастика»	1	1	1		1	1	1	1
«Игры-путешествия»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Подвижные игры»	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 час							

Таблица 3.5.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

3.1.5. Перечень методических пособий, необходимых для реализации Программы

Возраст детей	Методическое пособие
4-5 лет	А.Г.Назарова Игровой стретчинг. 2. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2010. 3.Фопель К. «С головы до пят»Подвижные игры для детей 3-6 лет.
5-6 лет	
6-7 лет	

	Москва 4.Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста. "Детство-пресс" 2005	2005.
--	--	-------

Таблица 3.6.

3.1.6. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Возраст детей	Формы реализации Программы	Продолжительность	
		Занятие	Физкультминутка
Средний возраст (4-5 лет)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, подвижные игры, игровая деятельность, дыхательная гимнастика	15 минут	3 минуты
Старший возраст (5-6 лет)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, досуги, подвижные и полихудожественные игры, игровая деятельность, музыкально-ритмические движения, дыхательная гимнастика	25 минут	2 минуты
Подготовительный возраст (6-7 лет)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, досуги, подвижные и полихудожественные игры, игровая деятельность, дыхательная гимнастика	25 минут	2 минуты

Планирование работы с детьми

Таблица 3.7.

3.1.7.Целевое планирование по программе

Разделы программы	Количество часов
	Средняя группа (4-5 лет)
1. Приобретение навыков выразительных движений в соответствии с текстом.	8 часов
2. Общеразвивающие движения	7 часов
3. Игры на релаксацию	8 часов
4. Освоение игр	8 часов
Итого	31 часа

Таблица 3.8.

3.2. Целевое планирование по программе.

Младшая группа (4 года)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
октябрь	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
ноябрь	Сказка «Спать пора» Закрепление упражнений,	3	1 час.

	игры.	1	20 мин.
декабрь	Сказка «Кто поможет воробью»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
январь	Сказка «Кто я»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
февраль	Сказка «Невоспитанный мышонок»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
март	Сказка «Как медведь себя напугал»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
апрель	Сказка «Воробей и карасик»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
май	Сказка «Близко и далеко»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
июнь	Повторение пройденного материала.	3	1 час
	Открытое занятие.	1	20 мин.
ИТОГО		40	13 ч. 20 мин.

Таблица 3.9.

3.3. Целевое планирование по программе Средняя группа (4 – 5 лет)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры Сказка «Цыплёнок и солнышко». Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
октябрь	Сказка «Спать пора» Сказка «Лесовички» Сказка «Лесовички» (продолжение) Закрепление упражнений, игры. Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
ноябрь	Сказка «Кто поможет воробью?» Закрепление упражнений, игры Сказка «Кто я?» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.

декабрь	Сказка «Невоспитанный мышонок» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Волшебные яблоки» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
январь	Сказка «Как медведь себя напугал» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Воробей и карасик» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
февраль	Сказка «Как у слоника хобот появился» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Три брата» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
март	Сказка «Близко и далеко» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Рябинка» Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
апрель	Сказка «Хвастунишка» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Лягушка и лошадь» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
май	Сказка «Чижики» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Как зайцы волка испугали» Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
июнь	Сказка «Белая змея» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Белая змея» (продолжение). Повторение пройденного материала. Открытое занятие.	4	1 ч. 40 мин.
ИТОГО		40	16 ч. 40 мин.

Таблица 3.10.

3.4.Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» Старшая и подготовительная гр. (5 – 7 лет)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. Сказка «Цыплёнок и солнышко» Сказка «Спать пора» Сказка «Лесовички»	4	2 часа
октябрь	Сказка «Кто поможет воробью?»		

	Сказка «Кто я?» Сказка «Волшебные яблоки» Сказка «Невоспитанный мышонок»	4	2 часа
ноябрь	Сказка «Пусть приходит зима» Сказка «Птица – найдёныш» Сказка «Как у слона хобот появился» Сказка «Три брата»	4	2 часа
декабрь	Сказка «Рябинка» Сказка «Королевич - змей» Сказка «Воробей и карасик» Сказка «Близко и далеко»	4	2 часа
январь	Сказка «Калиф – аист» Сказка «Калиф - аист» (продолжение) Сказка «Хвастунишка» Сказка «Лягушка и лошадь»	4	2 часа
февраль	Сказка «Верный слуга» Сказка «Чижики» Сказка «Как медведь себя напугал» Сказка «Про козла Козьму»	4	2 часа
март	Сказка «Белая змея» Сказка «Белая змея» (продолжение) Сказка «Ёженька» Сказка «Как море стало холодным»	4	2 часа
апрель	Сказка «Голая лягушка» Сказка «О трёх блинах» Сказка «Змей и королевская дочь» Сказка «Змей и королевская дочь» (продолжение)	4	2 часа
май	Сказка «Честное гусеничное» Сказка «Живая вода» Сказка «Живая вода»(продолжение) Сказка «На зелёной иголке»	4	2 часа
июнь	Сказка «Как зайцы волка напугали» Сказка «Ворона и канарейка» Повторение пройденного материала Открытое занятие.	4	2 часа
ИТОГО		40	20 часов

3.5. Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку»

Раздел «Игровая занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике

развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление

3.6.Перспективное планирование.

Средняя группа 4-5 лет.

1. **Игровая занимательная разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

2. **Игровой стретчинг** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

3. **Пальчиковая гимнастика .** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца

с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

4. **Игровой самомассаж** .Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

5. **Подвижные игры** «Слушай музыку», «Пляшущие руки», «Отгадай и покажи» , «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик».

6. **Игры-путешествия** « Лесные приключения», «Времена года»,»Путешествие в морское царство», « Путешествие в кукляндию», «Космическое путешествие на марс»,» Поход в зоопарк».

7. **Игрогимнастика** Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Перестроение из одной шеренги в несколько.

8.**Игры на релаксацию.** «Волшебные путешествия - Радуга», «Добрые эльфы», «Облака в небе» , «Небо».

3.7. Старшая группа 5-6 лет.

1.**Игровая занимательная разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

2. **Игровой стретчинг** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

3. **Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. («Паучок, Поросята, Рыбки, Зима, Замок»).

4. **Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

5. **Подвижные игры.** «Гулливер и лилипуты», «Черепахи, кошки, птицы», «Нос к носу», «Меняемся домиками», «Зеркало чувств»,» Беги- замри», »Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое»,» Зоопарк».

6. **Игры-путешествия.** «Искатели клада»,» Путешествие на Северный полюс», «Приходи сказка». «Путешествие в спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», « Клуб весёлых человечков».

7. **Игрогимнастика**. Строевые упражнения . Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.
8. **Игры на релаксацию**. «Волшебные путешествия –Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу», «Добрые эльфы».

3.8. Подготовительная группа 6-7 лет.

1.**Игровая занимательная разминка**. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

2. **Игровой стретчинг** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

3. **Пальчиковая гимнастика** . Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

4. **Игровой самомассаж**. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

5. **Подвижные игры**. «Слушай музыку», «Леопарды». »Волшебный круг», «Зеркало чувств», «Желе», «Сдуй меня», «Воздушный шар», «Мороженое», »Зоопарк».

6. **Игры-путешествия** . «Охотники за приключениями», »Путешествие в Играй-город», «Королевство волшебных мячей», «Путешествие в Маленькую страну», «Морские учения», «» В гостях у трёх поросят».

7. **Игрогимнастика** . Строевые упражнения . Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

8. **Игры на релаксацию**. «Волшебные путешествия –Радуга, Сад чувств, Тропический остров, Путешествие в лес, Путешествие к морю, жизнь в лесу», «Добрые эльфы» , «Достань звезду», «Облака в небе», «Золотой путешественник».

4. Список использованной литературы:

1. А.Г.Назарова Игровой стретчинг.
2. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2010.
- 3.Фопель К. «С головы до пят»Подвижные игры для детей 3-6 лет. Москва 2005.
- 4.Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста. "Детство-пресс" 2005

Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

1 часть. Вводная.

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

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

2 часть. Основная. (Сказка)

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко».

Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной).

Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

3 часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.

Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

Программа «Поиграем в сказку»

1 месяц

- 1.Игровая суставная разминка
- 2.Рассказ о стретчинге
- 3.Позы для сидения
- 4.Сказки
- 5.Растяжка мышц и сухожилий.
- 6.Игры
- 7.Беседа «О деревьях»

2 месяц.

- 1.Игровая суставная разминка
2. Игровой самомассаж.
- 3.Растяжка мышц и сухожилий.
- 4.Сказки
- 5.Игры
- 6.Беседа «О животных»
- 7.Полное дыхание.

3 месяц

- 1.Игровая суставная разминка.
- 2.Самомассаж от насморка
- 3.Растяжка мышц и сухожилий.
- 4.Сказки.
- 5.Игры.
- 6.Беседа «О погоде»
- 7.Игры на релаксацию.

4 месяц.

- 1.Игровая суставная разминка.
- 2.Самомассаж ног.

3.Растяжка мышц и сухожилий.

4.Беседа «О воде»

5.Сказки.

6.Игры.

7.Игры на релаксацию.

5месяц.

1.Игровая суставная разминка.

2.Самомассаж лица.

3.Растяжка мышц и сухожилий.

4.Сказки.

5.Игры.

6.Игры на релаксацию.

6 месяц.

1.Игровая суставная разминка.

2. Игровой самомассаж.

3.Растяжка мышц и сухожилий.

4.Сказки.

5.Игры.

6.Беседа «О планетах».

7.Релаксационное дыхание.

7 месяц.

1.Игровая суставная разминка.

2.Самомассаж от насморка.

3.Растяжка мышц и сухожилий.

4.Сказки.

5.Игры.

6.Беседа «О временах года»

7.Игры на релаксацию.

8 месяц.

- 1.Игровая суставная разминка.
- 2.Игровой самомассаж.
- 3.Растяжка мышц и сухожилий.
- 4.Сказки.
- 5.Игры.
6. Беседа «О цветах-первоцветах»
7. Игры на релаксацию.

9 месяц.

- 1.Игровая суставная разминка.
- 2.Игровой самомассаж.
- 3.Растяжка мышц и сухожилий.
- 4.Сказки.
- 5.Игры.
- 6.Беседа «О птицах»
- 7.Игры на релаксацию.

Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку».

Раздел «Игровая суставная разминка» является основой для развития двигательных способностей занимающихся,

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения на растяжку мышц и сухожилий в игровой сюжетной форме.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, с оревнования.

Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

Раздел «Сказки» используются на каждом занятии, проводятся эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание ,сделав упражнение быстро садятся в позу слушания сказки.

Раздел «Беседы» включает познавательные беседы об окружающем мире.

Разминка №1 (Осень)

1.И.П.Стоя (голова)

- 1) «Раз»- наклонить голову вниз-«травка»
«Два»-вернуть голову прямо,
«Три»-наклонить голову назад-«солнышко»
«Четыре»-вернуть голову прямо.
- 2). «Раз»-сделать поворот головы право,
«Два»-вернуть голову прямо,
«Три»-сделать поворот головы влево,
«Четыре»-вернуть голову прямо.

2. (плечи)

«Крылышки»

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

- 1)«Раз»-поднять оба локтя, «два»-опустить оба локтя.
- 2) «Раз» - «Четыре» -круговые вращения вперёд одновременно двумя плечами.
- 3)»Раз» -«Четыре»-круговые вращения назад одновременно двумя плечами.

3.(кисти рук ,локтевые суставы)

«Листочки»

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

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

«Дождик»

1)Поднять вверх обе руки . Пальцы рук сгруппированы вместе,
«Раз»- «Четыре» делать динамичные выпрямление пальцев с акцентом вниз.

«Салют»

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

4.(позвоночник)

«Вертушка»

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

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

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

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

5.(Тазобедренные суставы)

«Часики»

1) И.П.Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, логти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки.
1) «Раз»-сместить правое бедро вправо, «два»- вернуть в и.п., «три» сместить левое бедро влево, «четыре»- вернуть в и.п.

«Кружок»

1)И.П. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, логти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки. Колени не сгибать.Пятки не отрывать от пола. Верхняя часть туловища остаётся на месте.
1) «Раз»- «четыре»

нарисовать бёдрами круг по движению часовой стрелки.

2) «Раз»- «четыре» нарисовать бёдрами круг против движения часовой стрелки.

6.(Ноги)

«Пружинка вниз»

И.П.Ноги поставить в VI позицию (ручeёк), руки на пояс. 1)
«раз»- «четыре»-присесть ,не отрывая пяток от пола спина прямая.

«Лошадка»

И.П.Ноги поставить в VI позицию (ручeёк), руки на пояс. «Раз» -поставить ПН на носок рядом с левой ногой, «два»- поставить ПН в и.п. «три»- поставить ЛН на носок рядом с ПН. Спина прямая. «четыре»-поставить ЛН в и.п.

Разминка №2 (Зима)

1.(голова)

1) «Раз»- наклонить голову вниз-«травка»
«Два»-вернуть голову прямо,
«Три»-наклонить голову назад-«солнышко»
«Четыре»-вернуть голову прямо.

«Лодочка»

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

«Черепашка»

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

2. (плечи)

«Крылышки»

Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

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

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

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

3.(кисти рук ,локтевые суставы)

«Снежинки»

1)Поднять вверх обе руки. Пальцы в стороны. Опускать руки волнистыми движениями.

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

«Хвостик»

- 1) ПР руку вытянуть вперёд. Пальцы руки вместе и направлены вперёд .
«раз» поднять кисть вверх, «два»- вернуть кисть в и.п.,
«три»- опустить кисть вниз, «четыре»- вернуть кисть в и.п. в конце руку опустить вниз.
- 2) ЛР проделать все предыдущие движения ПР на счёт «раз-четыре».
- 3) Вытянуть вперёд обе руки. Пальцы рук вместе и направлены вперёд, «раз»- поднять кисти обеих рук, «два»- вернуть кисти в ип. «три»- опустить кисти вниз, «четыре»- вернуть в и.п.

4.(позвоночник)