

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» с. Ивантеевка
Ивантеевского района Саратовской области»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка»
Протокол №1 от 29.08.2022г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Игровой стретчинг»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Ярова Анна Александровна,
Педагог дополнительного образования

с. Ивантеевка
2022 год

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

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.

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 «Са-фи-дансе» (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.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: состоит в том, что содержание программы направлено на компенсацию сниженной физической активности, на приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через реализацию игровых возможностей методики игрового стретчинга.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что педагог, используя нетрадиционные формы работы с детьми, предоставляет им возможность расширять кругозор и с интересом заниматься данным видом деятельности.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 6 – 7 лет.

Возрастные особенности:

У детей 6-7 летнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно-грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелких костей кисти и пальцев рук; высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц, связок; совершенствование координации, устранение «лишних» движений; выработка характерной осанки; качественное изменение двигательной деятельности.

В этом возрасте следует особое внимание уделить выработке правильной осанки, формированию осознанного самоконтроля ребёнка за положением своего тела.

При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений

становиться осмысленным и планируемым. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Объем программы: 36 часов

Сроки реализации программы – 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель – развитие физических способностей и нравственных качеств личности ребенка средствами физической культуры, для оздоровления, социальной адаптации личности.

Задачи:

Обучающие:

обучить:

- обучить технически грамотному исполнению упражнений на растяжку;

Развивающие:

- развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств;

1.3.Планируемые результаты

Предметные.

Обучающиеся должны

знать:

- названия всех частей человеческого тела;

- систему упражнений по игровому стретчингу;

уметь:

- выполнять упражнения по игровому стретчингу под руководством педагога;

владеть:

- навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

-игровыми приемами стретчинга;

Метапредметные:

- умение правильно координировать движения при выполнении упражнений;

Личностные:

- проявление воли и дисциплинированности при выполнении упражнений.

1.4. Учебный план

№	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1		Устный опрос
2	Упражнения пластичности	13	1	14	Наблюдение практика
3	Элементы хореографических упражнений	6	1	5	Наблюдение практика
4	Упражнения с гимнастическими предметами	5	1	4	Наблюдение практика
5	Творческая деятельность	8		8	Наблюдение практика
6	Итого	36	4	32	Открытое итоговое занятие

1.5. Содержание учебного плана

Наименование разделов (блоков)	Содержание
<p>«Мы веселые утята»</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выражать движения под музыку; - учить согласовывать слова действиями; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку. - развитие 	<p><u>1.часть.</u> <u>Ребята, вы любите сказки?</u> Сегодня я расскажу вам одну из них. Но, мы не просто будем слушать эту сказку, а изображать этих героев. Для этого нам нужно подготовиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шагом • С высоким подниманием колен • Руки вверх на носочках • Руки к плечам на пяточках • Перекаты с пятки на носок • Руки в сторону на носочках побежали. <p><u>2.часть.</u> «Утята». Жила была утка. Ходила она весь день вдоль реки вразвалочку-спотыкалочку. Давайте покажем, как она</p>

<p>гибкости</p> <p>(1-2 неделя сентября)</p>	<p>ходила.</p> <p>«Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4-Ип</p> <p>Появились у мамы утки утята, подросли немного и пошли вместе с мамой к реке, учиться плавать. Давайте покажем, как утята шли к реке.</p> <p>1. «Утята шагают к реке». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>По дороге к реке они встретили гусеницу. Давайте изобразим гусеницу.</p> <p>2. Утята встретили на тропинке гусеницу». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>Утята отвлеклись на гусеницу, и мама утка решила их позвать. Давайте изобразим, как мама утка зовёт утят.</p> <p>3. «Утка крикает». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), Произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>Пришли они к реке, и начали учиться плавать. Изобразим, как они учились.</p> <p>4. «Утята учатся плавать». И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.</p> <p>3 часть. П.и. «Солнышко и дождик»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>
<p>«В осеннем лесу»</p> <p>- формировать навыки пластичности</p>	<p>1 часть. «Ниточка - иголочка»</p> <p>Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголочка», дети — «ниточка». Куда иголочка идет — туда и ниточка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то</p>

<p>движений; - развивать воображение; - развивать чувство товарищества.</p> <p>(3-4 неделя сентября)</p>	<p>обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p> <p><u>2часть.</u></p> <p>1. «Утята».</p> <p>1. «Утята шагают к реке». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. «Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4-Ип</p> <p>3. Утята встретили на тропинке гусеницу». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>4. «Утка крикает». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), Произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение..</p> <p>5. «Утята учатся плавать». И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.</p> <p>2. Сказка «В осеннем лесу»</p> <p>1. И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).</p> <p>Важно цапля прошагала, Ноги высоко держала.</p> <p>2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>Жучок на пне сидит И ногами шевелит.</p> <p>3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).</p> <p>А павлин, увидев нас, Поднял шею восемь раз.</p> <p>4. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед - бесшумно, на носках (0,5-1 мин).</p> <p>Испугался воробей</p>
--	--

	<p>И запрыгал от зверей.</p> <p>3 .П/И «Мы пойдём сначала вправо» Мы пойдём сначала вправо, раз-два-три, А потом пойдём налево раз-два-три. Мы похлопаем руками раз-два-три, И потопаем ногами раз-два-три. Мы попрыгаем на месте раз-два-три, А потом шагаем вместе раз-два-три. Мы присядем на коленки раз-два-три, Отдохнем, и снова будем танцевать!</p> <p><u>3 часть.</u> Кордин-подв.игра «Листочки»</p> <p>Под ногами шелестят (идём, как бы разбрасывая листья ногами.)</p> <p>Желтые листочки.</p> <p>Отцвели и засыхают (присели и хлопаем ладонями по полу)</p> <p>Поздние цветочки.</p> <p>Улетают птичьи стаи, (машем руками «крылья»)</p> <p>Дальняя дорога. (потянулись вверх на носочках)</p> <p>В разноцветном сарафане (кружимся)</p> <p>Осень у порога</p>
<p>«Путаница»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать координационные способности; - развитие внимания и памяти. - профилактика плоскостопия - формирование правильной осанки - укрепление мышц спины, ног - формирование умения слышать ритм 	<p><u>1 часть.</u> «Ниточка - иголочка» Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголочка», дети — «ниточка». Куда иголочка идет — туда и ниточка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p> <p><u>2 часть.</u></p> <p>Сказка «В осеннем лесу»</p> <p>1.И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).</p> <p>Важно цапля прошагала, Ноги высоко держала.</p> <p>2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>Жучок на пне сидит</p>

(1-2 неделя
октября)

И ногами шевелит.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

4. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд - бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;5-8- стоять в полуприседе;9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

2. Муз-ритм. игра «Поймай ритм»

Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши,

	<p>используя несложный ритм, который легко повторить (например,). По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм.</p> <p><u>Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши</u></p> <p><u>Варианты игры:</u> Можно отстукивать ритм на разных частях тела.</p> <p>Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой».</p> <p><u>3 часть.</u></p> <p>1. Релаксация:</p> <p>Носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, А потом — Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!</p>
<p>«Вот так вот любим мы играть»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать чувство ритма; - формировать умение ориентироваться в пространстве; - профилактика плоскостопия - формировать умения согласовывать движения текстом - развитие двигательной активности <p>(3-4 неделя октября)</p>	<p><u>1 часть.</u> 1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>Мы на стройку едем дружно, (руки согнуты в локтях круг. движения,)</p> <p>Посмотреть нам очень нужно,</p> <p>Как работают машины –</p> <p>Маленькие и большие.(Руки вверх-на носки, присели на корточки)</p> <p>2. Хлопки в такт музыке.</p> <p>3. Бег в рассыпную.</p> <p><u>2 часть.</u></p> <p>1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.</p> <p>И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу.</p> <p>По 2 раза в каждую сторону.</p> <p>2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.</p> <p>И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки</p>

в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;5-8- стоять в полуприседе;9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох;/2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох;/3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

«Танец сидя»

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать.

Описание танца

- А.*** 1–2 — хлопки ладонками по коленям.
3–4 — хлопки в ладоши перед собой.
5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.
7–8 — «ножницы» слева.
- Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.
3–4 — «погремушки» слева.
5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).
7–8 — «зайчики» левой рукой.
- В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

* Здесь и далее буквами **А, Б, В** и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

2. Пальч.гимн «Осень»

	<p>Ветер по лесу летал (дети плавно машут кистями рук)</p> <p>Ветер листики считал: (поочередно загибают пальцы)</p> <p>Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с берёзки золотой, Вот последний лист с осинки, Ветер бросил на тропинку. (машут кистями рук, как бы сбрасывают листву)</p> <p>3 часть. «Лягушки и цапля» Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.</p> <p>2. Игrogимнастика «Улыбка»</p>
<p>«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить перестроению в несколько шеренг; - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях. - развитие координации и быстроты движений в 	<p>1 часть. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).</p> <p>2 часть. «Танец сидя» Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать.</p>

крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки.
- развитие умения расслабляться под музыку

(5 неделя октября-1 неделя ноября)

Описание танца

- А*** 1–2 — хлопки ладонками по коленям.
3–4 — хлопки в ладоши перед собой.
5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.
7–8 — «ножницы» слева.
- Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.
3–4 — «погремушки» слева.
5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).
7–8 — «зайчики» левой рукой.
- В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

* Здесь и далее буквами А, Б, В и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

«Матрешки»

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед на пятку,

2-3 -покачать носком вправо-влево,

4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед в сторону на пятку,

2- правую на носок,

3 - правую на пятку,

4 - с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблуков».

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. «Гармошка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь,

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение,

5-8 - то же, что 1—4.

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка».

	<p>И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево.</p> <p>2. Муз-ритм упр «Танец шляпы»</p> <p>Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.</p> <p>3 часть. «Едем в зоопарк»</p> <p>Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки.</p> <p>Ход игры</p> <p>Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.</p> <p>Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)</p>
<p>«За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора»</p> <p>- развивать скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать</p>	<p>1 часть. 1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).</p> <p>Мы на стройку едем дружно, Посмотреть нам очень нужно, Как работают машины – Маленькие и большие.</p> <p>2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин).</p> <p>Вот КамАЗ идет груженный,</p>

<p>развитию умения согласовывать движения с музыкой.</p> <p>- тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.</p> <p>(2-3 неделя ноября)</p>	<p>Медленно ползет, тяжелый. Десять тонн песка он тянет, Не свернет и не застрянет. 3. Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). А в обратный путь пустой Понесется он стрелой. <u>2 часть.</u> «Матрешки» 1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку, 2-3 -покачать носком вправо-влево, 4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги. 2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс. 1- правую вперед в сторону на пятку, 2- правую на носок, 3 - правую на пятку, 4 - с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги. 3. «Танец каблуков». И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. 4. «Гармошка». И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 - то же, что 1—4. 1-8 - то же, передвигаясь влево. 5. «Елочка». И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, 1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево.</p>
---	---

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

2. Упражнение на тренажерах «Велосипед»

1. Игр.упр «Ласточка»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

	<p>Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется</p> <p><u>Зчасть.</u> «У медведя во бору» На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков. Вариант: игра с двумя—тремя водящими.</p> <p>2. Дых.упражнение «Поймай ветерок». Сидим на коврике, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.</p>
<p>Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; - учить детей управлять собственным здоровьем, овладеть нетрадиционными способами оздоровления; - воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения 	<p>Дети входят в зал. Строятся в шеренгу. Играет веселая музыка. Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. (Ходьба, бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы.)</p> <p>На лесной опушке стояло два домика («Домик»), в которых жили верные друзья — слоник и кошечка.</p> <p>Но случилась беда. В лесу третий день шел дождь. Наступило утро. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую черную тучу, из которой, не переставая, капал дождик.</p> <p>Первым из своего домика вышел слоник («Слоник»), Он поднял вверх свой хобот и затрубил.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? — вытягивая свою спинку, промяукала кошечка («Кошечка»). • Да, утро! — ответил слоник. • Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? — спросила кошечка. • Наверно, оно заснуло и никак не может проснуться! —

<p>упражнений.</p> <p>(4 неделя ноября)</p>	<p>сказал слоник.</p> <p>«Что же нам делать?» — «задумалась» кошечка.</p> <p>Я знаю, что делать! — ответил слоник. — Нужно идти будить солнышко!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да, правильно, мы пойдем вместе и разбудим солнышко! — согласилась кошечка. <p>И друзья отправились в далекий путь за солнышком.</p> <p>А путь у них был трудный. Они бежали по узкой извилистой дорожке (ходьба по извилистой дорожке), перешагивали через большие камни (перешагивание через кубики), а когда дождик немного утихал, они весело прыгали по маленьким лужам. (Подскоки с продвижением вперед.)Подойдя к небольшой речке, они услышали крик.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помогите, помогите! <p>Звери поспешили на помощь и увидели, что на большом белом цветке («Цветок») — кувшинке сидит жучок («Жучок»). Он совсем промок и не мог выбраться на сушу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что же делать, как ему помочь, ведь мы не умеем плавать? — заволновалась кошечка. • Я, ква-ква, ему помогу! — выпрыгнув из-за кувшинки, сказала лягушка («Лягушка»). <p>Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу. И жучок как на большом кораблике поплыл к берегу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Куда вы идете под таким дождем? — спросили лягушка и жучок. • Мы идем за солнышком! • Мы тоже хотим идти будить солнышко! • А что вы умеете делать? — спросил слоник. — Я вот большой и сильный. • А я, — сказала кошечка, — умею хорошо лазать. • А я умею прыгать, — ответила лягушка. • А я умею громко жужжать! — с гордостью сказал жучок. <p>И они решили идти вместе.</p> <p>Шли, они шли, как вдруг перед ними появился большой</p>
---	---

глубокий овраг. Друзья остановились и задумались, как же им перейти на другую сторону.

- Я сейчас помогу, — сказал слоник.

Он наклонил большое дерево, которое росло рядом и все звери перешли по нему на другую сторону оврага. (Ходьба по гимнастической скамейке.) Путешествие продолжилось.

Шли, они шли и повстречали на пути лисичку («Лисичка»). Она сидела под маленьким кустиком («Кустик») и совсем промокла.

- Куда вы идете под таким дождем?
- Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет?
- Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха!

И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила неподалеку в своем домике. Путь лежал через пещеру, и друзьям

ям пришлось преодолеть и это препятствие. (Подлезание боком под дугой.) Они стали стучать в домик к черепахе, но черепаха была старая, глухая и никак не просыпалась. Тогда жучок влетел в окошко и стал громко жужжать прямо над самым ухом черепахи. Она проснулась и вышла из домика. (Черепашка).

- Что, уже выглянуло солнышко? – спросила она зевая.
- Нет, солнышко еще спит и мы идём его будить, но не знаем, как его найти?
- Я вам помогу! — А то этот дождик никогда не кончится. Солнышко живёт за той высокой горой. Нужно взобраться на неё и разбудить солнышко!

Друзья поблагодарили мудрую черепаху и отправились дальше.

И вот на пути высокая гора. Звери задумались как же они туда заберутся?

- А теперь помогу я! – сказала кошечка.

Она посадила к себе на спину лягушку, у которой было с собой ведёрко с дождевой водой, чтобы промыть глазки солнышку после долгого сна, ловкими движениями

	<p>взобралась в гору. (Лазанье по гимнастической лесенке.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Солнышко, проснись, солнышко вставай! – стали звать лягушка и кошечка. • Ах, как долго я сплю, - зевая, сказала солнышко. • Просыпайся и высуши землю! • Но я не могу показаться такое заспанное. <p>-- А мы тебя умоем, - ответила лягушка</p> <p>И лягушка и кошечка быстро умыли солнышко. Но нужно ещё было высушить солнышку глазки. И тогда на помощь к друзьям прилетела бабочка прилетела бабочка, она тоже очень соскучилась без солнышка. Бабочка расправила свои крылышки и помахала ими на солнышко («Бабочка расправляет крылья»). И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю («Солнышко»).</p> <p>А счастливые друзья: слоник, лягушка, кошечка и жучок отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку.</p>
<p>«В мире животных»</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить выполнение строевых действий; - развивать творческие способности и воображение. - профилактика плоскостопия - укрепить мышцы ног <p>(1-2 неделя декабря)</p>	<p><u>1 часть.</u> «Быстро по местам»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).</p> <p>Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.</p> <p><u>2 часть.</u> «Упражнение 1 «Лебедь».</p> <p>И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. 4) И.п. <p>Упражнение 2. «Слоник».</p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 3. «Рыбка».

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

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

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

3) И.п.

Упражнение 4. «Змея».

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

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

2) И.п.

Упражнение 5. «Веточка».

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 6. «Гора».

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

2. Танц-подв.игра «Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

**Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!**

3 часть.

1. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в зоопарке. Дети придумывают фигуры и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

2. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».

1 часть.

<p>«Новый год вот-вот придет»</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию музыкального слуха, памяти; - расширять кругозор; - формировать правильную осанку. - профилактика плоскостопия - укрепить мышцы спины - развитие мелкой моторики <p>(3-4 неделя декабря)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на наружных сводах стопы. 2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх. 3. Массаж стопы. <p>Готовим руки: Я на ручки посмотрю, Пальчики вот так сожму; Покручу, поверчу, кулачками постучу. Вы решили драться? Нет, хотим тренироваться! Раз, два, три, четыре, пять, Будем ножку растирать. Для здоровья, для веселья И для легкого хождения!</p> <p><u>2часть.</u></p> <p>«Упражнение 1 «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. 4) И.п.</p> <p>Упражнение 2. «Слоник». И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. 2) И.п.</p> <p>Упражнение 3. «Рыбка». И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п.</p> <p>Упражнение 4. «Змея». И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.</p> <p>Упражнение 5. «Веточка». И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.</p>
---	--

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 1. «Гора».

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

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

2) Выдох – и.п.

Упражнение 2. «Ель большая».

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

1) Развести носки врозь – вдох.

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

3) И.п.

Упражнение 3 «Цапля».

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

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

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

3) И.п.

Упражнение 4 «Зернышко»

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Упражнение 5 «Присядка»

И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх,

2 - пятки вместе носки врозь,

3 - правую в сторону на пятку,

4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь,

5-8 - то же с другой ноги.

Упражнение 6 «Коняшки»

И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону -к низу, руки на пояс.

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу,

3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону.

Танц-игр упражнение «Танцуют все»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий предлагает подготовиться к Новому году, и дает задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

3 часть

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год!

(хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод.

(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуть, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики,

(поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики.

(фонарики)

Вот сверкают льдинки,

(сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки.

(легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет,

(пальцы шагают по коленям)

Всем подарки он несет.

	<p>(трем друг об друга ладони)</p> <p>Чтоб подарки посчитать,</p> <p>Будем пальцы загибать:</p> <p>(хлопаем по коленям, одна рука – ладонью, другая кулаком, а затем меняем)</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>(по очереди массируем каждый палец)</p>
<p>«Мороз рисует инеем»</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию музыкального слуха; - развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры. - укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног - формировать чувство ритма <p>(3-4 неделя января)</p>	<p><u>1 часть.</u> «Тихо - громко». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.</p> <p><u>2 часть.</u></p> <p>Упражнение 1. «Гора». И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п.</p> <p>Упражнение 2. «Ель большая». И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) Развести носки врозь – вдох. 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. 3) И.п.</p> <p>Упражнение 3 «Цапля». И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п.</p> <p>Упражнение 4 «Зернышко»</p> <p>Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.</p> <p>На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от</p>

пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Упражнение 5 «Присядка»

И. п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх,

2 - пятки вместе носки врозь,

3 - правую в сторону на пятку,

4 - приставляя правую, (исходное положение) пятки вместе носки врозь,

5-8 - то же с другой ноги.

Упражнение 6 «Коняшки»

И. п. - стоя на правой ноге, левую в сторону -к низу, руки на пояс.

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед,

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу,

3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону.

«Упражнение «Зернышко»

И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение «Собачка»

И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

Упражнение «Колечко»

И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Рыбка»

И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться

ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Велосипед» на тренажерах

2. «Танец сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать.

Зчасть.

Коорд-подв.игра «Мороз»

Ты, мороз, мороз, мороз,

(Стоят в кругу, грозят пальцем.)

Не показывай свой нос!

(Показывают указательными пальчиками нос.)

Уходи скорей домой,

(«Отталкивают» ладонями от себя.)

Стужу уноси с собой!

(Кружатся вокруг себя топающим шагом.)

А мы саночки возьмем

И на улицу пойдём.

(Бегут по кругу друг за другом, потирая ладони.)

Сядем в саночки-самокаточки!

С горки

	<p>(Останавливаются, поднимают руки вверх.)</p> <p>Упали!</p> <p>(Резко приседают, опуская руки.)</p> <p>От мороза убежали!</p> <p>(Делают прыжок назад.)</p> <p>Релаксация под музыку стоя с закрытыми глазами</p>
<p>«Зимняя сказка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать чувство ритма; - упражнять в выполнении танцевальных шагов; - развивать трудолюбие. - развитие равновесия - развитие памяти <p>(5 неделя января-1 неделя февраля)</p>	<p><u>1 часть. Игра «Эхо»</u></p> <p>Педагог показывает движения детям, дети повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> — четыре хлопка на каждый счет; — один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; — четыре хлопка на каждый счет; — один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности. <p><u>2 часть.</u></p> <p>«Упражнение «Зернышко»</p> <p>И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное. <p>Упражнение «Собачка»</p> <p>И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз. <p>Упражнение «Колечко»</p> <p>И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. <p>Упражнение «Рыбка»</p> <p>И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

«Упражнение «Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Птица»

Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в И. п.

4. То же повторить в левую сторону.

5. Вернуться в И; п.

Упражнение «Веточка»

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное.

Повторять нужное число раз.

Упражнение «Морская звезда»

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.

3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Упражнение «Маятник»

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

3. Вернуться в вертикальное положение.

4. Вернуться в И. п.

5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й

фазах, выдох во 2-й.

Упражнение «Хлопушка»

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленах, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.

2.Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

3 часть. «Снежинки»

Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперед)

Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение «ножницы»)

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (шаги на месте)

Дети и старушки.

Танц- игра на расслабление тела «Снеговик». Дети стоят враспынную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в

	«лужицу»
«Просто так» (2 неделя февраля)	Сюжетное занятие (Сулим Е.В. «Занятия по ФИЗО в детском саду», стр 65)
«Отправляемся в поход, много нас открытий ждет» - содействовать развитию чувства ритма; - упражнять в ходьбе с препятствиями - продолжать учить расслабляться под музыку - воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность. - развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку (3-4 неделя февраля)	<u>1 часть.</u> Отправляемся в поход, Много нас открытий ждет. Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре — Полетели, закружились. Мостик в стороны качался, А под ним ручей смеялся. На носочках мы пойдём, На тот берег попадем. Дальше — глубже в лес зашли, Налетели комары. Руки вверх — хлопок над головой, Руки вниз — хлопок другой. Комаров всех перебьем И к болоту подойдем. Перейдем преграду вмиг И по кочкам прыг, прыг, прыг. Прыгать дружно мы умеем, Прыгать будем мы смелее. Раз и два, раз и два — Позади уже вода. Под кустом пролезть не страшно И под елкой не опасно. Друг за другом успевайте, Только ветки не ломайте. Вдруг мы видим: у куста Выпал птенчик из гнезда. Тихо птенчика берем И назад в гнездо кладем. Дышим ровно, глубоко. Видишь, как идти легко!

2часть.

«Упражнение «Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).
2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Птица»

Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.
2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.
3. Вернуться в И. п.
4. То же повторить в левую сторону.
5. Вернуться в И; п.

Упражнение «Веточка»

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

Упражнение «Морская звезда»

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п.
3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Упражнение «Маятник»

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в И. п.
5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

	<p>Упражнение «Хлопушка» И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленах, прикасаясь пятками к ягодицам. 1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в И. п.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.</p> <p>3 часть. «Совушка»</p> <p>В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, светлячков. Через некоторое время учитель-логопед говорит: «ночь! ». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, «сова» уводит к себе в гнездо. Водящий говорит: «День! » Светлячки, жуки опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая «сова.»</p> <p>Релаксация «Все умеют танцевать...»</p>
<p>«...чтобы быстро двигаться...»</p> <p>- упражнять в выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики;</p>	<p>1 часть. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу</p>

<p>- развивать мышечную силу, пластику и выносливость.</p> <p>- Развитие творческих способностей</p> <p>(1-2 неделя марта)</p>	<p>(колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.</p> <p>2часть.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Комбинации из танцевальных шагов.</p> <p>И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки.</p> <p>А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.</p> <p>Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.</p> <p>В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.</p> <p>5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.</p> <p>«Песня Мууренки»</p> <p>Вступление.</p> <p>И. П. — сед на пятках, руки на бедрах.</p> <p>Первый куплет.</p> <p>А. 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»).</p> <p>3-4 - И. П.</p> <p>5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.</p> <p>Б. — повторить движения части А.</p> <p>В. 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны — наружу, ладонями вверх.</p> <p>3-4 - И. П.</p> <p>5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.</p> <p>Г. — повторить движения части В с полуповоротом налево.</p> <p>Д. 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу.</p> <p>3—4 — И. П. сед на пятках.</p> <p>5—6 — наклон вперед, руки назад.</p> <p>7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях.</p> <p>Припев.</p> <p>А. 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.</p> <p>5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»).</p> <p>Б. 1-2 - правую руку вверх.</p> <p>3-4 - И. П.</p> <p>5-6 - левую руку вверх.</p> <p>7-8 - И. П.</p> <p>В. 1-2 правую ногу назад.</p> <p>3-4 - И. П.</p> <p>5-6 - левую ногу назад.</p>
--	---

	<p>7-8 - И. П. Г. — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад. 5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза). Д. — повторить движения части Б. Е. — повторить движения части В.</p> <p>«Невоспитанный мышонок» (упраж.) 3 часть. «Море волнуется» «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова: Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри») После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить).</p> <p>2. Свободное движение по залу под спокойную музыку</p>
<p>«У ребят порядок строгий»</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить быстро находить своё место в шеренге; - развивать ловкость и быстроту. - продолжать развивать умение двигаться в такт музыке - развивать танцевальные способности и возможность детей - развить умение импровизировать <p>(3-4 неделя марта)</p>	<p>1 часть. Муз.-подвижная игра «У ребят порядок строгий» . Дети гуляют по залу. Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.</p> <p>2 часть. «Песня Муренки» Вступление. И. П. — сед на пятках, руки на бедрах.</p> <p>Первый куплет. А. 1—2 — наклон вправо, указательные пальцы к голове («рожки»). 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Б. — повторить движения части А. В. 1—2 — наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны — наружу, ладонями вверх. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. Г. — повторить движения части В с полуповоротом налево. Д. 1—2 — встать на колени, руки вверх — наружу. 3—4 — И. П. сед на пятках.</p>

5—6 — наклон вперед, руки назад.
7—8 — И. П. сед на пятках, в конце — упор стоя на коленях.

Припев.

А. 1—4 — четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.

5—8 — три наклона головой вперед (повторить три раза: «му-му-му; му-му-му; му-му-му»).

Б. 1-2 - правую руку вверх.

3-4 - И. П.

5-6 - левую руку вверх.

7-8 - И. П.

В. 1-2 правую ногу назад.

3-4 - И. П.

5-6 - левую ногу назад.

7-8 - И. П.

Г. — повторить движения части А, счет 1—4, передвигаясь назад.

5—8 — три движения тазом («хвостиком») вправо, влево, вправо (повторить три раза).

Д. — повторить движения части Б.

Е. — повторить движения части **В.**

3 часть. «Лебединое озеро»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, «сложив крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочерёдно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий даёт комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

Имитационно-образные упражнения «Вороны».

Педагог. (Дети прыгают.)

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

Дети

Кар-кар-кар!

Педагог.

Целый день они летали,

Спать ребятам не давали.

(Дети бегают врассыпную и машут руками.)

Дети.

Кар-кар-кар.

	<p>Педагог. Только к ночи умолкают, Вместе с нами засыпают. Дети. Ш-ш-ш-и... (Приседание с выдохом.)</p>
<p>«Морские обитатели»</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками; - развивать слуховое внимание. - развивать мышечную силу спины, брюшного пресса - развивать творческие способности <p>(1-2 неделя апреля)</p>	<p><u>1 часть.</u> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Вода, земля, небо» — образно-двигательные действия). Ходьба и бег врассыпную, по кругу парами</p> <p><u>2 часть. упражнения для развития гибкости — морские фигуры:</u> «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными ногами, руки на пояс; «морской червяк» — упор стоя согнувшись. «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» — сед на пятках, руки за голову; «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p><u>3 часть. «Создай образ».</u> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку); ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.</p>
<p>Сюжетное занятие «Морское царство»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать мышечную силу спины, ног, рук - развивать умение слышать ритм 	<p><u>1 часть.</u> Игра «Тихо-громко»</p> <p><u>2 часть.</u> <u>упражнения для развития гибкости — морские фигуры:</u> «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания</p>

<p>- продолжать знакомить детей с морскими жителями</p> <p>- профилактика плоскостопия</p> <p>(3 неделя апреля)</p>	<p>руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; «морской червяк» — упор стоя согнувшись.</p> <p>«морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» — сед на пятках, руки за голову; «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p>Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»: И.П.— лежа на животе, руки вверху. 1— прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 — руки и ноги развести в стороны. 3 — руки и ноги соединить вместе. 4 - И. П.</p> <p>Упражнение «Плавание брассом»: И. П. — лежа на животе, руки вверх. 1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. 2—7 — движения руками, имитируя «брасс». 8 - И. П.</p> <p>Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»: И. П. — сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола. 2— разогнуть ноги в стороны — вверх. 3 — соединить ноги вместе. 4 - И. П.</p> <p>Упражнение «Медуза»: И. П. — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны. 1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно). 2—3 — держать. 4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).</p> <p>Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»: И. П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед до касания грудью пола. 3—6 — держать. 7-8 - И. П.</p> <p>Зчасть. Муз-подв.игра «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг — озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и</p>
---	---

	<p>ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.</p> <p>2. Релаксация под музыку «купание» — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают, подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.</p>
<p>«Все поет, играет, пляшет!»</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выполнять движения в соответствии с текстом; - развивать мелкую моторику; - способствовать развитию инициативы и трудолюбия. - продолжать развивать умение двигаться в такт музыке <p>(4-5 неделя апреля)</p>	<p><u>1 часть.</u> «Мы пойдем сначала вправо» Мы пойдем сначала вправо, раз-два-три, А потом пойдем налево раз-два-три. Мы похлопаем руками раз-два-три, И потопаем ногами раз-два-три. Мы попрыгаем на месте раз-два-три, А потом шагаем вместе раз-два-три. Мы присядем на коленки раз-два-три, Отдохнем, и снова будем танцевать!</p> <p><u>2 часть.</u> Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда»: И. П. — лежа на животе, руки вверху. 1 — прогибаясь, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 — руки и ноги развести в стороны. 3 — руки и ноги соединить вместе. 4 - И. П.</p> <p>Упражнение «Плавание брассом»: И. П. — лежа на животе, руки вверху. 1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. 2—7 — движения руками, имитируя «брасс». 8 - И. П.</p> <p>Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»: И. П. — сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола. 2 — разогнуть ноги в стороны — вверх. 3 — соединить ноги вместе. 4 - И. П.</p> <p>Упражнение «Медуза»: И. П. — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны. 1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно). 2—3 — держать. 4 — И. П. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).</p>

	<p>Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»: И. П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед до касания грудью пола. 3—6 — держать. 7-8 - И. П. «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька».) Построение в круг. Описание танца 1-я фигура. А — Б. 1—16 — шестнадцать шагов по кругу вправо. В — Г. 1—16 — восемь приставных шагов в том же направлении. Д-З. 1—32 — повторить движения частей А — Г в другую сторону, закончить лицом в круг.</p> <p>2-я фигура. А. 1—4 — два подскока на месте. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Б. — повторить движения части А. В. 1—4 — два удара правой ногой о поле. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с левой ноги. Д—З. — повторить движения частей А — Д.</p> <p>3 часть. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Весенний ветерок»</p>
<p>«Весеннее пробуждение» упражнять в различных перестроениях; упражнять в умении различать динамику звука; укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. (1-2 неделя мая)</p>	<p>1 часть. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету. 2 часть. Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцков- Описание танца Вступление. И.П.— стоя по кругу, держась за руки. Первый куплет. А. 1—8 — восемь шагов вправо по кругу. Б. 1—8 — восемь шагов по кругу на носках. В. — повторить движения части А в другую сторону. Г. — повторить движения части Б в другую сторону. Припев.</p>

А. 1—4 — четыре шага вперед, поднимая руки вверх.
5—8 — четыре шага назад дугами назад, руки вниз.
Б. 1—8 — «...И кузнечик запиликает на скрипке...» — изображают игру на скрипке.
В. 1—8 — восемь махов руками в сцеплении вперед-назад.
Г. 1—8 — руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.
Д. — повторить движения части В.
Е. — повторить движения части Г.
Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.
Припев. Повторить упражнения припева.
Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.
Припев. Повторить упражнения припева.
Игра по желанию детей
3 часть.

ПОЛЯНКА

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг. (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)

Липы льют потоки слёз. (плавно опустить руки, перебирая пальцами)

Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потряхивать кистями)

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап- (хлопать в ладоши)

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! («уронить» руки)

Он умоется дождём, (погладить сначала одну, потом другую)

	руку) Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)
«Ленивая девочка» (3 неделя мая)	Сюжетное занятие (см. Сулим У.В. занятия по ФИЗО: игровой стретчинг стр 76)
«Выходи на тренировку» содействовать развитию танцевальности, гибкости. развивать инициативу детей (4 неделя мая)	Занятие «Игровой стретчинг» Игры по желанию.

1.6. Формы аттестации и их периодичность.

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
систему упражнений по игровому стретчингу; выполнять упражнения по игровому стретчингу под руководством педагога; навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд; игровыми приемами стретчинга;	Игра « Вот так вот любим мы играть»
Метапредметные	Сюжетно – игровое занятие « Мы за солнышком идем».
умение правильно координировать движения при выполнении упражнений;	
Личностные	Эстафета: « Отправляемся в поход , много нас открытый ждет».
Воспитание желания проявлять волю и дисциплинированность при выполнении упражнений.	

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Методическое обеспечение

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий;
- Постепенность развития физических данных , а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному);
- Последовательность в овладении материалом;
- Целенаправленность учебного процесса.

№	Наименование разделов и тем	Формы проведения занятий	Методы обучения	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика	Беседа	словесный	Дискуссия
2.	Статический стретчинг	Традиционная	практический	Наблюдение
3.	Парный стретчинг	Традиционная	практический	Наблюдение
4.	Диагностика	Беседа	словесный	Тестирование

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения: очная

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Материально-техническое обеспечение

-специализированный кабинет, оборудованный зеркалами;

-шкаф для хранения музыкальной аппаратуры;

-музыкальный центр;

-коврики;

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебные пособия;

- видеоролики;

- информационные материалы, посвященные данной дополнительной общеобразовательной программе.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

2.3. Список литературы и электронной информации

для педагога:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).

2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.

3. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.

4. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», М., 2010..

для родителей и детей:

1. Веденева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.

2. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.

3. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

4. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.

Интернет-источники:

1. <http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.
2. <https://docviewer.yandex.ru/> - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.

Приложение 1

Оценочные материалы.

Игра « Вот так вот любим мы играть».

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

Мы на стройку едем дружно, (руки согнуты в локтях круг. движения,)

Посмотреть нам очень нужно,

Как работают машины –

Маленькие и большие. (Руки вверх-на носки, присели на корточки)

2. Хлопки в такт музыке.

3. Бег в рассыпную.

2 часть.

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо. 1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны; 4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснется пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; 2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; 3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

«Танец сидя»

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

Описание танца

- А*** 1–2 — хлопки ладонками по коленям.
3–4 — хлопки в ладоши перед собой.
5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.
7–8 — «ножницы» слева.
- Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.
3–4 — «погремушки» слева.
5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).
7–8 — «зайчики» левой рукой.
- В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

* Здесь и далее буквами **А, Б, В** и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

2. Пальч.гимн «Осень»

Ветер по лесу летал

(дети плавно машут кистями рук)

Ветер листики считал:

(поочередно загибают пальцы)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки золотой,

Вот последний лист с осинки,

Ветер бросил на тропинку.

(машут кистями рук, как бы сбрасывают листву)

3 часть. «Лягушки и цапля»

Все играющие — лягушки, а один **человек** — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они **помогают** ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

2. Игrogимнастика «Улыбка»

Сюжетно – игровое занятие « Мы за солнышком идем».

Дети входят в зал. Строятся в шеренгу. Играет веселая музыка. Инструктор предлагает детям отправиться в путешествие в сказку. (Ходьба, бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы.)

На лесной опушке стояло два домика («Домик»), в которых жили верные друзья — слоник и кошечка.

Но случилась беда. В лесу третий день шел дождь. Наступило утро. Друзья хотели выйти погулять, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталось за большую черную тучу, из которой, не переставая, капал дождик.

Первым из своего домика вышел слоник («Слоник»), Он поднял вверх свой хобот и затрубил.

- Что ты шумишь и зря меня будишь! Разве уже утро? — вытягивая свою спинку, промяукала кошечка («Кошечка»).
- Да, утро! — ответил слоник.
- Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? — спросила кошечка.
- Наверно, оно заснуло и никак не может проснуться! — сказал слоник.

«Что же нам делать?» — «задумалась» кошечка.

Я знаю, что делать! — ответил слоник. — Нужно идти будить солнышко!

- Да, правильно, мы пойдем вместе и разбудим солнышко! — согласилась кошечка.

И друзья отправились в далекий путь за солнышком.

А путь у них был трудный. Они бежали по узкой извилистой дорожке (ходьба по извилистой дорожке), перешагивали через большие камни (перешагивание через кубики), а когда дождик немного утихал, они весело прыгали по маленьким

лужам. (Подскоки с продвижением вперед.) Подойдя к небольшой речке, они слышали крик.

- Помогите, помогите!

Звери поспешили на помощь и увидели, что на большом белом цветке («Цветок») — кувшинке сидит жучок («Жучок»). Он совсем промок и не мог выбраться на сушу.

- Что же делать, как ему помочь, ведь мы не умеем плавать? — заволновалась кошечка.
- Я, ква-ква, ему помогу! — выпрыгнув из-за кувшинки, сказала лягушка («Лягушка»).

Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу. И жучок как на большом кораблике поплыл к берегу.

- Куда вы идете под таким дождем? — спросили лягушка и жучок.
- Мы идем за солнышком!
- Мы тоже хотим идти будить солнышко!
- А что вы умеете делать? — спросил слоник. — Я вот большой и сильный.
- А я, — сказала кошечка, — умею хорошо лазать.
- А я умею прыгать, — ответила лягушка.
- А я умею громко жужжать! — с гордостью сказал жучок.

И они решили идти вместе.

Шли, они шли, как вдруг перед ними появился большой глубокий овраг. Друзья остановились и задумались, как же им перейти на другую сторону.

- Я сейчас помогу, — сказал слоник.

Он наклонил большое дерево, которое росло рядом и все звери перешли по нему на другую сторону оврага. (Ходьба по гимнастической скамейке.) Путешествие продолжилось.

Шли, они шли и повстречали на пути лисичку («Лисичка»). Она сидела под маленьким кустиком («Кустик») и совсем промокла.

- Куда вы идете под таким дождем?
- Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет?
- Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха!

И дружная компания отправилась к черепахе, которая жила

неподалеку в своем домике. Путь лежал через пещеру, и друзьям

ям пришлось преодолеть и это препятствие.(Подлезание боком под дугой.) Они стали стучать в домик к черепахе, но черепаха была старая, глухая и никак не просыпалась. Тогда жучок влетел в окошко и стал громко жужжать прямо над самым ухом черепахи. Она проснулась и вышла из домика. (Черепашка).

- Что, уже выглянул солнышко? – спросила она зевая.
- Нет, солнышко еще спит и мы идём его будить, но не знаем, как его найти?
- Я вам помогу! — А то этот дождик никогда не кончится. Солнышко живёт за той высокой горой. Нужно взобраться на неё и разбудить солнышко!

Друзья поблагодарили мудрую черепаху и отправились дальше.

И вот на пути высокая гора. Звери задумались как же они туда заберутся?

- А теперь помогу я! – сказала кошечка.

Она посадила к себе на спину лягушку, у которой было с собой ведёрко с дождевой водой, чтобы промыть глазки солнышку после долгого сна, ловкими движениями взобралась в гору. (Лазанье по гимнастической лесенке.)

- Солнышко, проснись, солнышко вставай! – стали звать лягушка и кошечка.
- Ах, как долго я сплю, - зевая, сказала солнышко.
- Просыпайся и высуши землю!
- Но я не могу показаться такое заспанное.

-- А мы тебя умоем, - ответила лягушка

И лягушка и кошечка быстро умыли солнышко. Но нужно ещё было высушить солнышку глазки. И тогда на помощь к друзьям прилетела бабочка прилетела бабочка, она тоже очень соскучилась без солнышка. Бабочка расправила свои крылышки и помахала ими на солнышко («Бабочка расправляет крылья»). И тогда солнышко выглянуло из-за большой чёрной тучи и озарило своими лучиками всю землю («Солнышко»).

А счастливые друзья: слоник, лягушка, кошечка и жучок отправились домой. По дороге они пели песни и радовались солнышку.

Эстафета – « Отправляемся в поход много нас открытый ждет»

1 часть. Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре —

Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдем,
На тот берег попадем.

Дальше — глубже в лес зашли,
Налетели комары.
Руки вверх — хлопок над головой,
Руки вниз — хлопок другой.

Комаров всех перебьем
И к болоту подойдем.
Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз и два, раз и два —
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно
И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

2часть.

«Упражнение «Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Птица»

Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в И. п.
4. То же повторить в левую сторону.
5. Вернуться в И; п.

Упражнение «Веточка»

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

Упражнение «Морская звезда»

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п.
3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Упражнение «Маятник»

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в И. п.
5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

Упражнение «Хлопушка»

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п.

Танцевальные шаги.

Комбинации из танцевальных шагов.

И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку.

5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

3 часть. «Совушка»

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, светлячков. Через некоторое время учитель-логопед говорит: «ночь! ». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, «сова» уводит к себе в гнездо. Водящий говорит: «День! » Светлячки, жуки опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая «сова.»

Релаксация

«Все умеют танцевать...»

Приложение 2

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг»

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- осуществление оценки динамики достижений детей,
- описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае). Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

- Критериально-ориентированные методики нетестового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

- Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

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

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «рыбка» с удержанием статической позы:

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд.