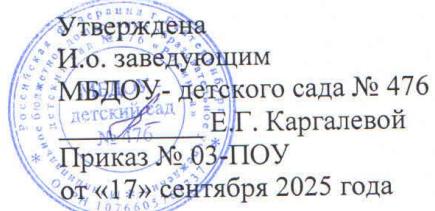


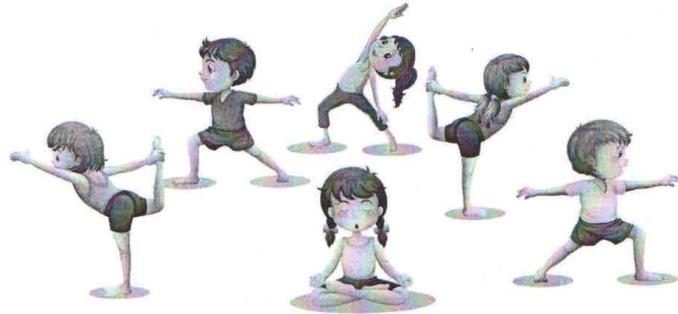
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
- детский сад № 476 «Росинка»**

620076, г. Екатеринбург, ул. Мраморская, д. 42. тел. 263-09-11, 210-71-77

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ – детский сад № 476
Протокол № 1
«28» августа 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ**



**Срок реализации: 2 года
Возраст воспитанников: 3-5 лет
Составитель:
Инструктор по физической культуре
Горбунова Ирина Сергеевна**

№ п/п.	Содержание	Страницы
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	9
1.3.	Возрастные особенности детей 3-5 лет	10
1.4.	Основные принципы, создания Программы	16
1.5.	Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения Программы	17
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	18
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	23
2.1.	Календарно-тематический план для детей 3-4 лет	23
2.2.	Календарно-тематический план для детей 4-5 лет	33
2.3.	Приемы и методы реализации Программы	43
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	45
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями	47
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	48
3.1.	Условия реализации рабочей программы	48
	Список литературы	49
	Приложения	50-58

I. Целевой раздел

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. 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.

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.

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. Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» (далее Программа) является программой, реализуемой в Обществе с ограниченной ответственностью «Система» ДОУ «Эрудит» и направлена на обеспечение целостного процесса физического, психического и умственного развития личности ребенка.

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-данс» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Актуально использовать методику именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Программа относится к дополнительным общеразвивающим программам для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет. Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе ДОО. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, а именно:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
3. Конституция РФ, ст. 43, 72.
4. Конвенция о правах ребенка (1989г.).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Минобразования и науки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г.№1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Лицензия на правоведения образовательной деятельности.
11. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 476 “Росинка”.

Актуальность программы

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение психического и физического здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Современная окружающая среда требуют серьёзного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников детских садов. Это показывает

необходимость внедрения новых оздоровительных технологий, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Новизна программы

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Направленность программы.

Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка.

В Программе представлены различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психического развития ребёнка (в Программе используются: коммуникативные игры, гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика).

- Коммуникативные игры- это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

- Гимнастика- это комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

- Подвижные игры -это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- Точечный самомассаж - это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

- Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий воздействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

- Гимнастика для глаз - это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

- Пальчиковая гимнастика -это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

- Релаксационная гимнастика-метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Возраст детей. Реализация данной программы предназначена для детей с 3 до 5 лет.

Режим организации занятий:

Занятия проводятся 2 раз в неделю во вторую половину дня. Занятия начинаются в октябре и заканчиваются в мае.

Длительность одного занятия у детей 3-4 года -15 мин., 4-5 лет -20 мин.

Сроки реализации. Данная программа реализуется в течение двух учебных лет, в количестве 64 часов в учебном году.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья дошкольника средствами игрового стретчинга.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников;
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
3. Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, прививать гигиенические навыки.

Образовательные:

1. Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;
2. Обучить планировать свою игру и работу;
3. Обучить культуре движений, раскованному владению своим телом;
4. Обучение конструктивному взаимодействию в рамках, как малой, так и большой группы.

Развивающие:

1. Развивать образное, логическое и ассоциативное мышление;
2. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Развивать способность к самооценке и самоконтролю.

Воспитательные:

1. Вызвать у детей интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

3. Воспитание чувства коллективизма.

1.3. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 3-5 лет

Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит непроизвольный, непосредственный характер. Наряду с непроизвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит непроизвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов- индивидуальных единиц восприятия -переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным

средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опровергается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя

длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость

произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной

его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

1.4. Основные принципы, создания Программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Игровой стретчинг» построена в соответствии с принципами:

1. Доступности:

- учёта возрастных особенностей;
- адаптированности материала к особенностям детей.

2. Систематичности и последовательности:

- постепенной подачи материала от простого к сложному;
- частого повторения усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядности.

4. Динамиичности:

- интеграции программы через разные виды деятельности.

5. Дифференциации:

- учёта полоролевых особенностей.

1.5. Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения Программы «Игровой стретчинг».

Планируемые результаты освоения программы «Игровой стретчинг».

Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка в целом.

Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

А также:

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;

- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Применяя стретчинг в парах, развиваются дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

В результате освоения программы воспитанники:

По окончании 1-го года обучения дети будут уметь:

- Правильно растягиваться;
- Укреплять основные мышцы;
- Использовать разработанные данные в движении, в танце, в быту;
- Самостоятельно осознанно работать над собой.

По окончании 1-го года обучения у детей будет развито:

- Стремление к самопознанию.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае, *при необходимости, по согласованию с родителями и мед.персоналом*), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Игровой стретчинг» на коллективных просмотрах в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Тестирование на подвижность

1. Голеностопный сустав

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

2. Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

3. Сгибатели бедра – разгибатели колена.

Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости

тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

4. Разведение ног в тазобедренных суставах

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

5. Супинация ноги в тазобедренном суставе

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

6. Разгибание плеча вверх

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

7. Наклоны вперед

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

8. Наклоны назад

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

9. Наклоны туловища в сторону

Наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

10. Повороты туловища в сторону

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

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

Высокий уровень: - у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;
- умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень: - у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;
- умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;
- верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень: - у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;
- неверно и некачественно выполняет упражнения;
- не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

II. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематический план для детей 3-4 лет

ОКТЯБРЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Спать пора» Сказка «Лесовички»	1. Вызывать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячик», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.
3-4	Сказка «Спать пора» Сказка «Лесовички»	1. Вызывать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячик», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.
5-6	Сказка «Лесовички» Закрепление упражнений, игры	1. Вызывать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячик», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.
7-8	Сказка «Лесовички» Закрепление упражнений, игры	1. Вызывать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячик», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.

НОЯБРЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Кто поможет воробью» Закрепление упражнений, игры	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».
3-4	Сказка «Кто поможет воробью» Закрепление упражнений, игры	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».
5-6	Сказка «Кто я» Закрепление упражнений	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».
7-8	Сказка «Кто я» Закрепление упражнений	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».

ДЕКАБРЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Невоспитанный мышонок». Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «крыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд».
3-4	Сказка «Невоспитанный мышонок». Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «крыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд».
5-6	Сказка «Волшебные яблоки». Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «крыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд».
7-8	Сказка «Волшебные яблоки». Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «крыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд».

ЯНВАРЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Как медведь себя напугал» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3. Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений. 4. Укреплять мышцы ног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «щапля», «волк».
3-4	Сказка «Как медведь себя напугал» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3. Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений. 4. Укреплять мышцы ног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «щапля», «волк».
5-6	Сказка «Воробей и карасик» Закрепление материала, игры.	1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3. Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений. 4. Укреплять мышцы ног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «щапля», «волк».

ФЕВРАЛЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Как у слона хобот появился» Закрепление упражнений, игры.	1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».
3-4	Сказка «Как у слона хобот появился» Закрепление упражнений, игры.	1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».
5-6	Сказка «Три брата» Закрепление упражнений, игры.	1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».
7-8	Сказка «Три брата» Закрепление упражнений, игры.	1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».

МАРТ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Хвастунишка» Закрепление упражнений, игры.	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение изученных упражнений.
3-4	Сказка «Хвастунишка» Закрепление упражнений, игры.	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение изученных упражнений.
5-6	Сказка «Лягушка и лошадь» Закрепление упражнений, игры.	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение изученных упражнений.
7-8	Сказка «Лягушка и лошадь» Закрепление упражнений, игры.	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение изученных упражнений.

АПРЕЛЬ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Чижик» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
3-4	Сказка «Чижик» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
5-6	Сказка «Как зайцыволка напугали» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
7-8	Сказка «Как зайцыволка напугали» Закрепление упражнений, игры.	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

МАЙ

№ Занятия	Тема и содержание работы	Задачи
1-2	Сказка «Белая змея» Закрепление упражнений.	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.
3-4	Сказка «Белая змея» Закрепление упражнений.	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.
5-6	Сказка «Белая змея» Закрепление упражнений.	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.
7-8	Сказка «Белая змея» Закрепление упражнений.	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.

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. В первой части ставиться задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойна, 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.

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 инструктором.

2.2. Календарно-тематический план для детей 4-5 лет

ОКТЯБРЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений
3-4	«Здравствуй, солнышко!» «На лужайке»	Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; -релаксация «На краю неба» - Подвижная игра «Бабочки и пчелы» - релаксация «Солнечный денёк»
5-6	«Веселый зоопарк»	способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- Подвижная игра «Веселый зоопарк» - релаксация «Африка»
7-8	«Осенний рисунок» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая кошечка, жучок, звездочка	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; -релаксация «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями облаков

НОЯБРЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный домик»; - ходьба по массажным дорожкам.
3-4	Комплекс Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает Солнечные лучики Ванька – встанька Волна	Знакомить с новыми элементами игрового стrectчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней
5-6	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стrectчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «День и ночь»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней
7-8	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- корригирующая ходьба; - легкий бег; -упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».

ДЕКАБРЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Сказка о том, как появилась Обь» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «Черепашка».
3-4	Комплекс №1 «Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица»
5-6	«Новогодняя сказка» Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель, маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок, лошадка	Повысить интерес детей к торжественному празднику Новый год, стимулировать воображение и фантазию. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок,	- танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Догони снежинку» - релаксация «Новогодняя сказка».
7-8	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней

ЯНВАРЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Сказка, как аист на Алтае дом искал» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	- разминка с танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Аист и лягушки»; - релаксация «сон в лесу».
3-4	Комплекс №2 Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча Крылья	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- Танцевальная разминка - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней
5-6	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней

ФЕВРАЛЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнецик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация
3-4	Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
5-6	«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней
7-8	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней

МАРТ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
3-4	«Лукоморье»	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда»
5-6	«Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
7-8	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»

АПРЕЛЬ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнецик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация
3-4	Комплекс №4 Упражнения комплекса: Веточка Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
5-6	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»
7-8	«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнецик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»

МАЙ

№ Занятия	Название комплекса	Задачи	Реализация комплекса
1-2	Закрепление материала в собирательной сказке.	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
3-4	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.
5-6	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям
7-8	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям

Методика проведения занятия по игровому стретчингу

I. Вводная часть

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

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

В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

II. Основная часть

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

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

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

III. Заключительная часть

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся

итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

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

2.3. Приемы и методы реализации Программы

Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

занятие;

игры;

беседы.

Приемы и методы организации.

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

Специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

Методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

Общепедагогические методы. Общепедагогические методы-это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания. Словесные методы - описание, объяснение учебного материала методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

План работы с родителями детей 3-5 лет

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются родители (законные представители) детей, посещающих занятия по игровому стретчингу.

Родители имеют возможность консультироваться с инструктором по физической культуре по возникающим вопросам и выявленным проблемам в ходе реализации программы, знакомиться с результатами диагностики на начало и конец учебного года, посещать занятия, высказывать свои пожелания и рекомендации по вопросам, касающимся образовательного процесса, осуществлять контроль за организацией занятий в пределах своих компетенций.

Таблица №1

№ п/п.	Мероприятия	Сроки	Задачи
1.	Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом стретчинге»	Октябрь	Изучить представление родителей об обучении детей дошкольного возраста по программе игрового стретчинга.
2.	Выступление на родительском собрании. Цель: ознакомление с работой кружка, целями, задачами, формой одежды.	Октябрь	Обогатить знания о физических навыках и умениях детей, задачах, поставленных перед всеми участниками педагогического процесса
3.	Распространение информационных материалов: папки-передвижки, буклеты, памятки	В течение года	Знакомство родителей с играми, упражнениями
4.	Индивидуальные консультации	В течение года	По запросу родителей
5.	Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении талантов детей	В течение года	Вызывать интерес родителей к совместным занятиям с детьми
6.	Участие в мероприятиях ДОУ в рамках «Дня открытых дверей» для родителей	Май	Познакомить родителей с результатами деятельности детей

Таблица №2

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки
1.	Презентация Тема: «Что такое игровой стретчинг».	Октябрь
2.	Подготовка и изготовление пособий к занятиям в кружке.	В течение года
	Раздача буклетов на тему: «Занятия игровым стретчингом в семье».	Октябрь
3.	Провести Дни открытых занятий (Посещение занятий в кружке).	Ноябрь
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года
4.	Семинар – практикум «Как правильно выполнять упражнения игрового стретчинга».	Декабрь
5.	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года
6.	Консультация на тему: «Игровой стретчинг и игры»	Январь-Февраль
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия игровым стрейчингом детей и родителей».	Март-Апрель
8.	Конкурс рисунков: «Игровой стретчинг-спорт и я».	Март
9.	Презентация для родителей «Наши успехи».	Май
10.	Съёмка занятия кружка «Игровой стретчинг».	Май
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки.	В течение года

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями детей 3-5 лет

Таблица №3

№ п/п.	Содержание работы	Сроки
1.	Разработка рекомендаций по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, занимающимися в кружке.	Октябрь Май
2.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Октябрь Май
4.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь
5.	Открытый показ занятий в кружке.	Декабрь
6.	Консультация: «Развитие двигательной активности по средствам игрового стrectчинга».	Январь-Февраль
7.	Проведение Мастер класса на тему: «Упражнения игрового стrectчинга как средство обогащение двигательного опыта детей 3-6 лет».	Март-Апрель
8.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май
9.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках новыми пособиями со югоге (карточки схемы).	В течение года
10.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года
11.	Участие в педагогических советах.	В течение года
12.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе в кружке «Игровой стrectчинг».	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной программы в ДОУ созданы необходимые условия. В детском саду оборудован спортивный зал со спортивным инвентарем, для повышения уровня двигательной активности и проведения кружка «Игрового стретчинга».

Материально - техническое обеспечение реализации Программы

Занятия проводятся в физкультурном зале, укомплектованном всем необходимым оборудованием и пособиями с соблюдением гигиенических требований, предъявляемых к помещениям, предназначенным для занятий физической культурой.

Основное и вспомогательное оборудование: гимнастические коврики (по количеству детей), карточки с иллюстрационным материалом упражнений «Игрового стретчинга», музыкальный центр, аудиозаписи, контейнер для хранения физкультурного оборудования и т.д.

Аудиоматериалы: (На усмотрение инструктора по физической культуре).

Таблица №4

№ п/п.	Перечень разделов (блоков)	Используемые формы	Методы и приёмы	Дидактическое техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные, сюрпризный момент	Сюжетные картинки, коврики, CD-центр и диски	Диагностическое обследование детей; Открытые занятия для родителей
2.	Ритмическая разминка	Ритмическая и дыхательная гимнастика	Словесный, наглядный, игровой	CD-центр и диски	
3.	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центр и диски	
4.	Развлечение	Тематическая игра	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центр и диски	

Список литературы

1. Программа А.Ф. Яфальян «Школа самовыражения», Р\Д.: Феникс, 2017, 144с.;
2. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005.
3. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» Методическое пособие.-Спб.:2014-63с.
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Са-фи-данс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: «Детство-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М.: ТЦ «Сфера», 2015.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРОВОЙ СТРЕЙЧИНГ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ**



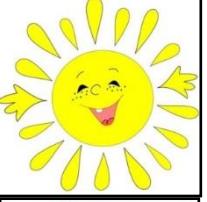
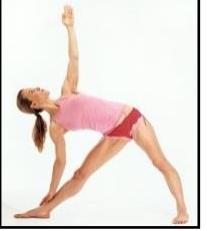
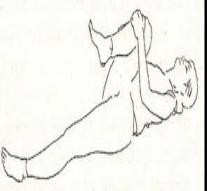
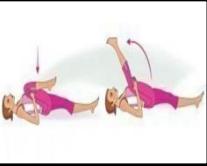
**Приложения к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе физкультурно – оздоровительной
направленности «Игровой стretчинг» для детей 3-5 лет**

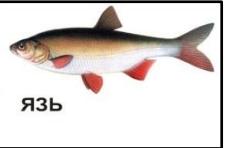
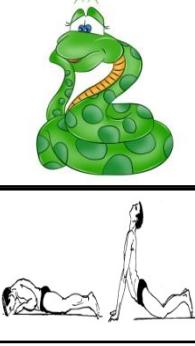
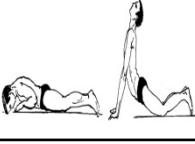
1. Комплексы упражнений игрового стrectчинга;
2. Расписание;
3. Картотека-иллюстрации;
4. Дидактический материал и др.

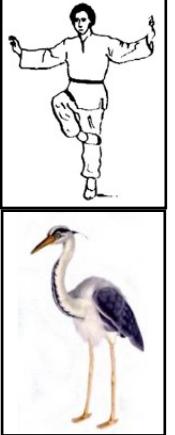
**Картотека комплексов-упражнений игрового стретчинга
(с демонстрационным содержанием)**

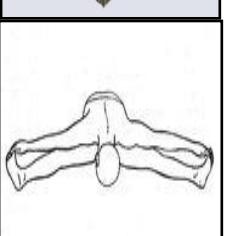
Таблица №5

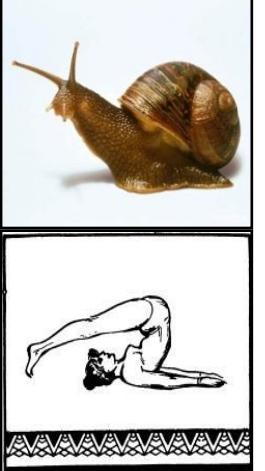
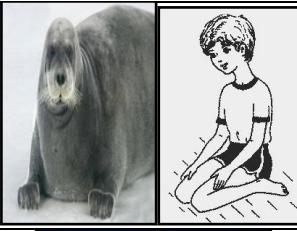
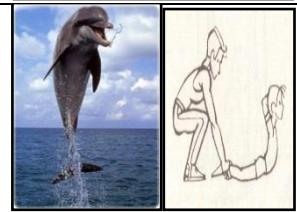
№ п/п.	Название упражнений	Описание упражнений	Иллюстрации упражнений
1.	<u>«Деревце»</u>	<p>И.п. Пяtkи вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.</p> <p>1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p>	 
2.	<u>«Кошечка»</u>	<p>И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.</p> <p>1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p>	 
3.	<u>«Звездочка»</u>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.</p>	 
4.	<u>«Дуб»</u>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p>	 

5.	<u>«Солнышко»</u>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.</p> <p>1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п.</p>	 
6.	<u>«Волна»</u>	<p>И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>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.</p>	 
7.	<u>«Лебедь»</u>	<p>И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>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.</p>	 
8.	<u>«Слоник»</u>	<p>И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.</p> <p>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>	 

9.	<u>«Рыбка»</u>	<p>И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	 
10.	<u>«Змея»</u>	<p>И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п. 	 
11.	<u>«Веточка»</u>	<p>И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п. 	 
12.	<u>«Гора»</u>	<p>И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п. 	 
13.	<u>«Ель большая»</u>	<p>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>	

14.	<u>«Цапля»</u>	<p>И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.</p> <p>2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.</p> <p>3) И.п.</p>	
15.	<u>«Волк»</u>	<p>И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.</p> <p>1. Поднять руки вверх, потянуться.</p> <p>2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.</p> <p>3. И.п.</p>	
16.	<u>«Зайчик»</u>	<p>И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.</p> <p>1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.</p> <p>2. Вернуться в и.п</p>	
17.	<u>«Медведь»</u>	<p>И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.</p> <p>1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.</p> <p>2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.</p>	

18.	<u>«Божья коровка»</u>	И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п	 	
19.	<u>«Лягушка»</u>	И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.	 	
20.	<u>«Летучая мышь»</u>	И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.	 	
21.	<u>«Носорог»</u>	И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стремиться коленом коснуться носа.	 	
22.	<u>«Морской червяк»</u>	- упор, стоя согнувшись;	 	

23.	<u>«Улитка»</u>	<p>- упор, лежа на спине, касание ногами за головой;</p>	
24.	<u>«Морской лев»</u>	<p>- упор сидя между пятками, колени врозь;</p>	
25.	<u>«Морская звезда»</u>	<p>- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;</p>	
26.	<u>«Морской конек»</u>	<p>- сед на пятках, руки за голову;</p>	
27.	<u>«Дельфин»</u>	<p>- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;</p>	
28.	<u>«Медуза»</u>	<p>- сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;</p>	

29.	<u>«Уж»</u>	- сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.		
30.	<u>«Верблюд»</u>	- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.	 	
31.	<u>«Кольцо»</u>	И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.	 	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279389

Владелец Дмитриева Наталья Геннадьевна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026