

Принято:

на

МБДОУ «Детский сад №359» г. о. Самара

Протокол № 4 от « 27 » 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

9»

г. о. Самара

Приказ № 544-9 от 06.07 2021 г.

Е.В. Овчинникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Детский стретчинг»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Ознакомительный

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Разработал инструктор по
физической культуре высшей
категории

Бодягина Мария Александровна

Самара, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Основные принципы	5
1.3. Сроки реализации дополнительной образовательной программы	6
1.4. Ожидаемые результаты	7
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание дополнительной образовательной программы	11
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Детский стретчинг».....	15
4.1. Дидактический материал к программе	15
Список использованной литературы:.....	166
Приложение 1 Диагностическая карта.....	17
Приложение 2 Игровые упражнения детского стретчинга.....	18

1. Пояснительная записка

Детский стретчинг – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

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

В данной программе используется оздоровительная методика «Игровой стретчинг» (А.Г.Назарова), а также оздоровительно-развивающая программа «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников» (О.Л.Киенко), «Физкультурные занятия в детском саду» (Л.И. Пензулаева), в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 359» г.о. Самара.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по

сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения под соответствующую музыку.

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

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпа их физического и умственного развития.

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

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 5- 7 лет средствами игрового стретчинга, направленное на растягивание и укрепление различных групп мышц, гибкость и координацию движений.

Задачи:

I. Оздоровительная.

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

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

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

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

5. Создание условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

II. Образовательная.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

3. Расширение представлений об окружающем мире.

III. Воспитательная.

1. Воспитание морально-волевых качеств.

2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию

1.2. Основные принципы

1.Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

2.Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3.Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

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

5.Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

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

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения. На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и

слушания сказки. На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

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

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

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

1.3. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Программа рассчитана на 7 месяцев. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 час. (1 академический час рассчитывается по 20 минут каждый), во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Формами проведения занятий являются: игровая, сюжетная.

Программа реализуется в течение одного года обучения.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1. Выступление перед родителями на собрании.
2. Совместное занятие с родителями детей занимающихся в кружке.

1.4. Ожидаемые результаты

Систематические занятия детским стретчингом:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь – май) с помощью тестов.

I. Определение уровня гибкости:

1. Наклоны туловища вперед в положении седа.
2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (для оценки подвижности плечевого пояса).
3. Разведение ног в стороны (измеряется расстояние между пятками).

II. Определение координации движений:

1. Ходьба по ограниченной плоскости на носках, руки опущены вниз (5 см шириной, 2 метра длиной).
2. Равновесие (Проба Ромберга).
3. Задания на чередование движений конечностей (постукивание носком стопы о пол, хлопки ладонью по колену).

Все тестовые задания выполняются в спокойной обстановке, в удобной обуви и одежде, не сковывающей движений, по показу. Задания на чередование движений конечностей выполняется индивидуально на стульчике подходящего размера, педагог и воспитанник располагаются напротив друг друга.

2. Учебно-тематический план.

Цель программы: развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 5 - 7 лет средствами игрового стретчинга, направленное на растягивание и укрепление различных групп мышц, гибкость и координацию движений.

Категория обучающихся: Дети 5-7 лет (подгруппы по 15 человек).

Срок обучения: 7 месяцев.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 час. (1 академический час рассчитывается по 20 минут каждый).

№ п/п	Наименование блоков, тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
1.	I блок (первый уровень сложности) - приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой, воспитание морально-волевых качеств.	8	2	6	Наблюдение, анкетирование родителей, педагогов, диагностика
1.1.	Занятие 1. «В поиске друзей»	1	0,5	0,5	
1.2.	Занятие 2. «В поиске друзей»	1		1	
1.3.	Занятие 3. «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
1.4.	Занятие 4. «Цыпленок и солнышко»	1		1	
1.5.	Занятие 5. «Сказка про котенка»	1	0,5	0,5	
1.6.	Занятие 6. «Сказка про котенка»	1		1	
1.7.	Занятие 7. «Котенок по имени Гав»	1	0,5	0,5	
1.8.	Занятие 8. «Котенок по имени Гав»	1		1	
2.	II блок (второй уровень сложности) – укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.	12	3	9	Наблюдение, анкетирование родителей, педагогов
2.1.	Занятие 9. «Прогулка в лесу»	1	0,5	0,5	
2.2.	Занятие 10. «Прогулка в лесу»	1		1	
2.3.	Занятие 11. «Лесные встречи»	1	0,5	0,5	
2.4.	Занятие 12. «Лесные встречи»	1		1	

2.5.	Занятие 13. «Островки»	1	0,5	0,5		
2.6.	Занятие 14. «Островки»	1		1		
2.7.	Занятие 15. «На полянке»	1	0,5	0,5		
2.8.	Занятие 16. «На полянке»	1		1		
2.9.	Занятие 17. «Морское путешествие»	1	0,5	0,5		
2.10.	Занятие 18. «Морское путешествие»	1		1		
2.11.	Занятие 19. «Острова»	1	0,5	0,5		
2.12.	Занятие 20. «Острова»	1		1		
3.	III блок (третий уровень сложности) – воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).	8	2	6		Наблюдение, анкетирование родителей, педагогов диагностика
3.1.	Занятие 21. «Я со спортом подружусь»	1	0,5	0,5		
3.2.	Занятие 22. «Я со спортом подружусь»	1		1		
3.3.	Занятие 23. «Спортивные игры»	1	0,5	0,5		
3.4.	Занятие 24. «Спортивные игры»	1		1		
3.5.	Занятие 25. «Путешествие на сказочную планету»	1	0,5	0,5		
3.6.	Занятие 26. «Путешествие на сказочную планету»	1		1		
3.7.	Занятие 27. «Здравствуй весна»	1	0,5	0,5		
3.8.	Занятие 28. «Здравствуй весна»	1		1		
	Итого:	28	7	21		

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Месяц	Тема	Содержание занятия	Задачи	Количество занятий
Октябрь	Занятие 1,2 «В поиске друзей»	1. Упражнение «Цветочек» 2. Упражнение «Ходьба» 3. Упражнение «Бабочка» 4. Упражнение «Змея»	1.Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; 2.Разучить основные стретчинговые упражнения.	2
	Занятие 3,4 «Цыпленок и солнышко»	1. Упражнение «Бег» 2. Упражнение «Птица» 3. Упражнение «Кошечка» 4. Упражнение «Веточка»		2
Ноябрь	Занятие 5,6 «Сказка про котенка»	1. Упражнение «Рыбка» 2. Упражнение «Котенок» 3. Упражнение «Бег» 4. Упражнение «Замок»	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2.Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; 3.Оказывать благоприятное	2

	Занятие 7,8 «Котенок по имени Гав»	1. Упражнение «Бабочка» 2. Упражнение «Лягушонок» 3. Упражнение «Котенок смеется». 4. Упражнение «Ходьба»	воздействие на состояние всего организма.	2
Декабрь	Занятие 9,10 «Прогулка в лесу»	1. Упражнение «Велосипед» 2. Упражнение «Книжка» 3. Упражнение «Паучок» 4. Упражнение «Ящерица»	1. Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; 2. Развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	2
	Занятие 11,12 «Лесные встречи»	1. Упражнение «Летучая мышь» 2. Упражнение «Горка» 3. Упражнение «Маятник» 4. Упражнение «Корзинка» Упражнение «Лодочка»		2
Январь	Занятие 13,14 «Островки»	1. Упражнение «Потягушки» 2. Упражнение «Кошка» 3. Упражнение «Собачка» 4. Упражнение «Ласточка»	1. Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; 2. Совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	2
	Занятие 15,16 «На полянке»	1. Упражнение «Дерево» 2. Упражнение «Веточка» 3. Упражнение «Жучок»	1. Растягивание и укрепление различных групп мышц; 2. Развитие гибкости и	2

		4. Упражнение «Ходьба»	координации.	
Февраль	«Морское путешествие»	1. Упражнение «Солнышко» 2. Упражнение «Ладочки» 3. Упражнение «Плаваем» 4. Упражнение «Дельфин»	1. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, 2. Развивать подвижность суставов и связок.	2
	«Острова»	1. Упражнение «Шлепалки» 2. Упражнение «Лодочка» 3. Упражнение «Крабик» 4. Упражнение «Горы маленькие и большие»	1. Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; 2. Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	2
Март	«Я со спортом подружусь»	1. Упражнение «Футбол» 2. Упражнение «Карате» 3. Упражнение «Отодвигание стен и потолка» 4. Упражнение «Велосипед»	1. Развивать силу основных групп мышц; 2. Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 3. Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	2
	«Спортивные игры»	1. Упражнение «Волейбол» 2. Упражнение «Хоккей» 3. Упражнение «Бег» 4. Упражнение «Штангист»		2

Апрель	«Путешествие на сказочную планету»	1. Упражнение «Теплый дождь» 2. Упражнение «Солнышко» 3. Упражнение «Растения оживают» 4. Упражнение «Цветок» 5. Упражнение «Полет птиц»	1. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; 2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	2
	«Здравствуй весна»	1. Упражнение «Звери просыпаются» 2. Упражнение «Бабочки» 3. Упражнение «Красочная радуга» 4. Упражнение «Мостик» 5. Упражнение «Лежа на траве»	1. Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года; 2. Активизировать двигательную память.	2

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Детский стретчинг»

Практические занятия проводятся в физкультурном зале. Используется наглядная форма работы, показ педагогом физических упражнений, подражание, имитация известными детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста и психомоторного развития. Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания. «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку. Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Использование интенсивных методов обучения, выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка. Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

4.1. Дидактический материал к программе

Специальная литература, музыкальные произведения к сказкам, музыкальные произведения современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий:

Музыкальная колонка, коврики.

Работа с родителями предполагает:

1. Проведение родительских собраний.
2. Консультации, беседы, рекомендации, информационные стенды.
3. Анкетирование.
4. Совместные занятия.

Список использованной литературы:

1. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг» Санкт-Петербург. Учебно-методический центр «Аллегро», 2004 г.

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

3. О.Л. Киенко «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников». Методическое пособие к видео курсу www.secret-tepsihor./com.ua., 2016 г.

4. Н.А. Четвериков «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников», издательство «Москва», 2005 г.

Приложение 1

Диагностическая карта

№ п\п	Фамилия Имя ребенка	Определение уровня гибкости						Определение координации движений					
		Наклоны туловища вперед в положении седа		Поднимание рук вверх в положении лежа на животе		Разведение ног в стороны		Ходьба по ограниченной плоскости на носках		Проба Ромберга		Задания на чередование движений конечностей	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

Игровые упражнения детского стретчинга

<p><u>Упражнение «Деревце».</u></p> <p>И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.</p> <p>1) Поднять прямые руки над головой – вдох.</p> <p>2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p>	<p><u>Упражнение «Кошечка».</u></p> <p>И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.</p> <p>1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.</p> <p>2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p>
<p><u>Упражнение «Звездочка».</u></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.</p> <p>2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.</p>	<p><u>Упражнение «Дуб».</u></p> <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 полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.</p> <p>2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p>
<p><u>Упражнение «Солнышко».</u></p> <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.</p>	<p><u>Упражнение «Волна».</u></p> <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.</p>
<p><u>Упражнение «Лебедь».</u></p> <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.</p> <p>2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.</p>	<p><u>Упражнение «Слоник».</u></p> <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</p>

3) И.п.	плеч. 2) И.п.
<p align="center"><u>Упражнение «Рыбка».</u></p> <p>И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.</p> <p>1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.</p> <p>2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.</p> <p>3) И.п.</p>	<p align="center"><u>Упражнение «Змея».</u></p> <p>И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.</p> <p>1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.</p> <p>2) И.п.</p>
<p align="center"><u>Упражнение «Веточка».</u></p> <p>И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.</p> <p>1) На выдохе – поднять руки над головой.</p> <p>2) И.п.</p> <p align="center"><u>Упражнение «Ель большая».</u></p> <p>И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1) Развести носки врозь – вдох.</p> <p>2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.</p> <p>3) И.п.</p>	<p align="center"><u>Упражнение «Гора».</u></p> <p>И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.</p> <p>1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.</p> <p>2) Выдох – и.п.</p> <p align="center"><u>Упражнение «Цапля».</u></p> <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>
<p align="center"><u>Упражнение «Волк»</u></p> <p>И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.</p> <p>1. Поднять руки вверх, потянуться.</p> <p>2. Наклониться вперёд, достать</p>	<p align="center"><u>Упражнение «Зайчик»</u></p> <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>

<p>руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3. И.п.</p>	
<p><u>Упражнение «Медведь»</u></p> <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой. 	<p><u>Упражнение «Божья коровка».</u></p> <p>И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.</p> <p>Упражнение 19. «Лягушка»</p> <p>И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.</p>
<p><u>Упражнение «Летучая мышь».</u></p> <p>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.</p>	<p><u>Упражнение «Носорог».</u></p> <p>И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.</p>
<p><u>Упражнение «Верблюд»</u></p> <p>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.</p>	<p><u>Упражнение «Кольцо»</u></p> <p>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.</p>
<p><u>Упражнение «Замок».</u></p> <p>Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы</p>	<p><u>Упражнение «Коробочка с карандашами»</u></p> <p>И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться,</p>

<p>обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.</p>	<p>стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Волшебные палочки»</u></p> <p>И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Поза война»</u></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. По 2 раза в каждую сторону.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Самолёт взлетает»</u></p> <p>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.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Сорванный цветок»</u></p> <p>И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.</p>