

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №359» городского округа Самара

Россия, 443087, г. Самара, пр. Карла Маркса, 340 тел. 953-07-35; 956-22-15  
e-mail: [mbdou359@mail.ru](mailto:mbdou359@mail.ru)

Рассмотрена:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №359» г. о. Самара  
Протокол № 5 от « 22 » 05 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Детский стретчинг»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Разработчик:  
Семинова А.С.,  
инструктор по физической  
культуре

Самара, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Учебно-тематический план	7
4. Содержание программы	8
5. Ресурсное обеспечение программы	15
6. Список литературы и интернет - ресурсов	15
Приложение 1	
Приложение 2	

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» предназначена для воспитанников 5-7 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения у детей развиваются двигательные действия, направленные на растягивание и укрепление различных групп мышц, гибкость и координацию движений.

### **1. Пояснительная записка**

#### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет «Детский стретчинг» (далее по тексту – программа).

#### *Актуальность программы*

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

#### *Отличительные особенности программы.*

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.

#### *Педагогическая целесообразность*

В данной программе применяются здоровьесберегающие технологии, они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые формы, средства, методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем оздоровительной гимнастики.

#### *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:*

- обучающие:
  - формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
  - расширение представлений об окружающем мире.
- развивающие:
  - укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
  - воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).
  - приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
  - гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.
  - создание условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

- воспитательные:
- воспитание морально-волевых качеств.
- содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию

#### *Возраст воспитанников*

Программа «Детский стретчинг» адресована воспитанникам 5-7 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в старшем дошкольном возрасте ребенок постигает не только единичные предметы, но и связи между ними, их изменения, и преобразования, их внутренние характеристики. Начинает закладываться чувство ответственности, справедливости, привязанности и т.п., формируется радость от инициативного действия; получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Всё это позволяет использовать в программе здоровьесберегающие и игровые технологии. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

#### *Сроки реализации.*

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения, всего 28 часов за учебный год.

#### *Формы организации деятельности:* по подгруппам.

*Формы обучения:* используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: ролевые игры, беседы, игры, конкурсы, соревнования.

#### *Режим занятий.*

Занятия по программе «Детский стретчинг» проводятся раз в неделю. Исходя из санитарно - гигиенических норм, продолжительность часа занятий для воспитанников 5-7 лет – 20 минут.

#### *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.

*Критерии оценки достижения планируемых результатов*

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.

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложении 1 к программе

*Формы подведения итогов*

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

## 2. Учебный план

№ п/п	Название блоков, модулей	Всего часов	В том числе	
			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
2.	II блок (второй уровень сложности) –	12	3	9

	укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.			
<b>3.</b>	<b>III блок</b> (третий уровень сложности) – воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).	8	2	6
	Итого:	28	7	21

### 3. 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.	
<b>1.</b>	<b>I блок</b> (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	

<b>2.</b>	<b>II блок</b> (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	
<b>3.</b>	<b>III блок</b> (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	

#### 4. Содержания изучаемого курса

##### **I блок (первый уровень сложности)**

- приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой, воспитание морально-волевых качеств.

##### Тема 1.1. «В поиске друзей»



*Теория:* Беседа о технике безопасности во время занятий.

*Практика:*

1. Упражнение «Цветочек»
2. Упражнение «Ходьба»
3. Упражнение «Бабочка»
4. Упражнение «Змея»

Тема 1.2. «В поиске друзей»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Цветочек»
2. Упражнение «Ходьба»
3. Упражнение «Бабочка»
4. Упражнение «Змея»

Тема 1.3. «Цыпленок и солнышко»

*Теория:* Беседа «Игровой стретчинг»

*Практика:*

1. Упражнение «Бег»
2. Упражнение «Птица»
3. Упражнение «Кошечка»
4. Упражнение «Веточка»

Тема 1.4. «Цыпленок и солнышко»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Бег»
2. Упражнение «Птица»
3. Упражнение «Кошечка»
4. Упражнение «Веточка»

Тема 1.5. «Сказка про котенка»

*Теория:* Беседа о правильном выполнении упражнений.

*Практика:*

1. Упражнение «Рыбка»
2. Упражнение «Котенок»
3. Упражнение «Бег»
4. Упражнение «Замок»

Тема 1.6. «Сказка про котенка»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Рыбка»
2. Упражнение «Котенок»
3. Упражнение «Бег»
4. Упражнение «Замок»

Тема 1.7. «Котенок по имени Гав»

*Теория:* Показ и беседа про упражнение «Бабачка»

*Практика:*

1. Упражнение «Бабочка»
2. Упражнение «Лягушонок»
3. Упражнение «Котенок смеется».
4. Упражнение «Ходьба»

Тема 1.8. «Котенок по имени Гав»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Бабочка»
2. Упражнение «Лягушонок»
3. Упражнение «Котенок смеется».
4. Упражнение «Ходьба»

**II блок** (второй уровень сложности) – укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

Тема 2.1. «Прогулка в лесу»

*Теория:* Беседа с детьми про правильную осанку

*Практика:*

1. Упражнение «Велосипед»
2. Упражнение «Книжка»
3. Упражнение «Паучок»
4. Упражнение «Ящерица»

Тема 2.2. «Прогулка в лесу»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Велосипед»

2. Упражнение «Книжка»
3. Упражнение «Паучок»
4. Упражнение «Ящерица»

#### Тема 2.3. «Лесные встречи»

*Теория:* Знакомство с новыми упражнениями

*Практика:*

1. Упражнение «Летучая мышь»
  - 2 Упражнение «Горка»
  3. Упражнение «Маятник»
  4. Упражнение «Корзинка»
- Упражнение «Лодочка»

#### Тема 2.4. «Лесные встречи»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Летучая мышь»
  - 2 Упражнение «Горка»
  3. Упражнение «Маятник»
  4. Упражнение «Корзинка»
- Упражнение «Лодочка»

#### Тема 2.5. «Островки».

*Теория:* Беседа про опорно-двигательный аппарат

*Практика:*

1. Упражнение «Потягушки»
2. Упражнение «Кошка»
3. Упражнение «Собачка»
4. Упражнение «Ласточка»

#### Тема 2.6. «Островки»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Потягушки»
2. Упражнение «Кошка»
3. Упражнение «Собачка»
4. Упражнение «Ласточка»

#### Тема 2.7. «На полянке»

*Теория:* Беседа о влиянии гимнастики на координацию движений.

*Практика:*

1. Упражнение «Деревце»
2. Упражнение «Веточка»
3. Упражнение «Жучок»
4. Упражнение «Ходьба»

Тема 2.8. «На полянке»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Деревце»
2. Упражнение «Веточка»
3. Упражнение «Жучок»
4. Упражнение «Ходьба»

Тема 2.9. «Морское путешествие»

*Теория:* Беседа о правильной осанки

*Практика:*

1. Упражнение «Солнышко»
2. Упражнение «Ладони»
3. Упражнение «Плаваем»
4. Упражнение «Дельфин»

Тема 2.10. «Морское путешествие»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Солнышко»
2. Упражнение «Ладони»
3. Упражнение «Плаваем»
4. Упражнение «Дельфин»

Тема 2.11. «Острова»

*Теория:* Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.

*Практика:*

1. Упражнение «Шлепалки»
2. Упражнение «Лодочка»
3. Упражнение «Крабик»
4. Упражнение «Горы маленькие и большие»

## Тема 2.12. «Острова»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Шлепалки»
2. Упражнение «Лодочка»
3. Упражнение «Крабик»
4. Упражнение «Горы маленькие и большие»

**III блок** (третий уровень сложности) – воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

## Тема 3.1. «Я со спортом подружусь»

*Теория:* Беседа о видах спорта

*Практика:*

1. Упражнение «Футбол»
2. Упражнение «Каратэ»
3. Упражнение «Отодвигание стен и потолка»
4. Упражнение «Велосипед»

## Тема 3.2. «Я со спортом подружусь»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Футбол»
2. Упражнение «Каратэ»
3. Упражнение «Отодвигание стен и потолка»
4. Упражнение «Велосипед»

## Тема 3.3. Спортивные игры

*Теория:* Беседа о видах спорта

*Практика:*

1. Упражнение «Волейбол»
2. Упражнение «Хоккей»
3. Упражнение «Бег»
4. Упражнение «Штангист»

## Тема 3.4. Спортивные игры.

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Волейбол»

2. Упражнение «Хоккей»
3. Упражнение «Бег»
4. Упражнение «Штангист»

Тема 3.5. «Путешествие на сказочную планету»

*Теория:* Беседа о дыхательных упражнениях

*Практика:*

1. Упражнение «Теплый дождь»
2. Упражнение «Солнышко»
3. Упражнение «Растения оживают»
4. Упражнение «Цветок»
5. Упражнение «Полет птиц»

Тема 3.6. «Путешествие на сказочную планету»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Теплый дождь»
2. Упражнение «Солнышко»
3. Упражнение «Растения оживают»
4. Упражнение «Цветок»
5. Упражнение «Полет птиц»

Тема 3.7. «Здравствуй весна»

*Теория:* Беседа о стретчинговых упражнениях.

*Практика:*

1. Упражнение «Звери просыпаются»
2. Упражнение «Бабочки»
3. Упражнение «Красочная радуга»
4. Упражнение «Мостик»
5. Упражнение «Лежа на траве»

Тема 3.8. «Здравствуй весна»

*Теория:* отсутствует

*Практика:*

1. Упражнение «Звери просыпаются»
2. Упражнение «Бабочки»
3. Упражнение «Красочная радуга»
4. Упражнение «Мостик»
5. Упражнение «Лежа на траве»

## 5. Ресурсное обеспечение программы

### *Информационно-методическое обеспечение:*

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.

### *Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

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

Средства обучения.

Музыкальная колонка, коврики.

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся на базе Бюджетного учреждения. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

В спортивном имеется следующее учебное оборудование:

- музыкальная колонка, коврики..

## 6. Список литературы и интернет - ресурсов

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-tersihor.com.ua](http://www.secret-tersihor.com.ua), 2016 г.

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



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><b><u>Упражнение «Деревце».</u></b></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><b><u>Упражнение «Кошечка».</u></b></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><b><u>Упражнение «Звездочка».</u></b></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><b><u>Упражнение «Дуб».</u></b></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><b><u>Упражнение «Солнышко».</u></b></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><b><u>Упражнение «Волна».</u></b></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><b><u>Упражнение «Лебедь».</u></b></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><b><u>Упражнение «Слоник».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Рыбка».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Змея».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Веточка».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Ель большая».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Гора».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Цапля».</u></b></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"><b><u>Упражнение «Волк»</u></b></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"><b><u>Упражнение «Зайчик»</u></b></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 align="center"><b><u>Упражнение «Медведь»</u></b></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. 1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.</p>	<p align="center"><b><u>Упражнение «Божья коровка».</u></b></p> <p>И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п. Упражнение 19. «Лягушка» 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 align="center"><b><u>Упражнение «Летучая мышь».</u></b></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 align="center"><b><u>Упражнение «Носорог».</u></b></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 align="center"><b><u>Упражнение «Верблюд»</u></b></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 align="center"><b><u>Упражнение «Кольцо»</u></b></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 align="center"><b><u>Упражнение «Замок».</u></b></p> <p>Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы</p>	<p align="center"><b><u>Упражнение «Коробочка с карандашами»</u></b></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 исходное 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;"><b><u>Упражнение «Волшебные палочки»</u></b></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;"><b><u>Упражнение «Поза война»</u></b></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;"><b><u>Упражнение «Самолёт взлетает»</u></b></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;"><b><u>Упражнение «Сорванный цветок»</u></b></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>