

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №30»

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДАЮ:

На заседании педагогического совета

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад №30»

№ 36 от 5 октября 2020



/ Е.В. Жебанова/

Приказ № 146/А от 5.10.2020

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная Мозаика»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №30»

Срок реализации: 4 года

Возраст: 3-7 лет

Иваново 2020

**Разработчики Образовательной Программы дошкольного образования  
МБДОУ «Детский сад № 30»**

*(Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. «О создании рабочей группы педагогов по разработке Дополнительной развивающей Программы МБДОУ «Детский сад № 30»:*

творческая группа в составе:

руководитель группы – Жебанова Елена Викторовна - заведующий;

---

---

---

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	4 стр.
1.1 Пояснительная записка.....	4 стр.
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы.....	4 стр.
1.3. Цель и задачи программы.....	5 стр.
1.4. Сроки реализации программы.....	5 стр.
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	5 стр.
2. Содержательный раздел.....	7 стр.
2.1. Возрастные особенности детей.....	7 стр.
2.2. Формы и методы занятий.....	8 стр.
2.3. Содержание программы.....	9 стр.
3. Организационный раздел.....	10 стр.
3.1. Тематическое планирование.....	10 стр.
3.1.1. Первый год обучения Младшая группа (3-4 года).....	10 стр.
3.1.2. Второй год обучения Средняя группа (4-5 лет).....	11 стр.
3.1.3. Третий год обучения Старшая группа (5-6 лет).....	13 стр.
3.1.4. Четвёртый год обучения Подготовительная к школе группа (6-7 лет).....	15 стр.
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды.....	17 стр.
3.3 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы..	18 стр.
Список литературы.....	19 стр.
Приложения .....	20 стр.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 30» составлена в соответствии с:

1. Конституцией РФ;
2. Конвенцией ООН о правах ребенка;
3. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
6. «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении Сан ПиН» 2.4.3049-13)
7. Постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
8. Приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
9. Уставом МБДОУ «Детский сад № 30».

## 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДОУ и качества образования в целом.

В настоящее время у дошкольных образовательных учреждений появилась возможность привлечения дополнительного финансирования за счет оказания учреждением дополнительных услуг.

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа дополнительного образования по физическому развитию воспитанников ДОУ направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

В основе программы лежит синтез таких педагогических технологий, как *игровой стретчинг и ритмопластика*. Методическим обеспечением является программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Программа «Спортивная мозаика» рассчитана на 4 года, возраст детей – от 3 до 7 лет. Занятие проводится один раз в неделю от 15 до 30 минут.

### 1.3. Цель и задачи программы

**Основной целью программы** является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья детей;

1. развитие сенсорных и моторных функций;
2. формирование потребности в двигательной активности;
3. профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
4. приобретение навыка правильного дыхания;
5. привитие навыков элементарного самомассажа;
6. развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
7. развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
8. формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброта, самокритичность и т.д.);
10. развитие творческих возможностей детей;
11. учить выразительно непринужденно двигаться;
12. добиться, чтобы движения были естественными, выразительными.
13. уметь эмоционально, образно передать в движении настроение, чувства, развитие сюжетной линии.

### 1.4. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет, продолжительность обучающей программы 4 года. Занятия проходят один в неделю, в год – 32 часа.

Продолжительность занятий 15, 20, 25, 30 мин., в зависимости от возраста.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы

Таблица 1.1. Ожидаемые результаты

Год	Результаты
<b>Первый</b>	- сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом
<b>Второй</b>	- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку
<b>Третий</b>	- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений
<b>Четвертый</b>	- развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - освоен большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений

Диагностика проводится в начале и конце года, начиная с третьего года обучения (старшая группа), для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Примерный вариант проведения тестов представлен в таблице 1.2.

Таблица 1.2. Варианты тестов

<b>Физическое качество</b>	<b>Описание тестов</b>	<b>Требования к выполнению</b>
<b>Гибкость</b>	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
<b>Равновесие</b>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
<b>Статическая выносливость</b>	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Возрастные особенности детей

Таблица 2.1. Содержание развития двигательных качеств и умений детей

Возраст воспитанников		
3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
<p><b><u>Основные виды движений</u></b>  <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.  <i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», поскок (4-й год жизни).</p> <p><b><u>Общеразвивающие движения</u></b>            На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.</p> <p><b><u>Имитационные движения</u></b>            Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)</p> <p><b><u>Плясовые движения</u></b>            Простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной или двумя ногами, «выбрасывание» ног и др.            Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно</p>	<p><b><u>Основные виды движений</u></b>  <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.  <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»)  <i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.</p> <p><b><u>Общеразвивающие движения</u></b>            На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).            Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><b><u>Имитационные движения</u></b>            Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка, бравый солдат). Умение передавать динамику настроения, например, «обида-прощение-радость».</p> <p><b><u>Плясовые движения</u></b></p>	<p><b><u>Основные виды движений</u></b>  <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.  <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий.  <i>Прыжковые движения</i> – на одной, на 2-х ногах на месте с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный».</p> <p><b><u>Общеразвивающие движения</u></b>            На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).            Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><b><u>Имитационные движения</u></b>            Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.п.</p> <p><b><u>Плясовые движения</u></b></p>

<p>находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом</p>	<p>Элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной и двумя ногами, «выбрасывание» ног, полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однаправленные и симметричные). Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов.</p>	<p>Элементы народных плясок и детского бального танца (доступные по координации), упражнения включающие асимметрию, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений – шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.)</p>
---	--	---

## 2.2. Формы и методы занятий

В основе программы лежит синтез таких педагогических технологий, как *игровой стретчинг и ритмопластика*.

Занятие проводится один раз в неделю от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей. Форма работы: групповая.

**Стретчинг** – система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, ЛФК и коррегирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В основу игрового стретчинга авторами программы «Непоседы» положены игровые подражательные и имитационные движения, элементы хатха-йоги (модифицированные позы - асаны).

**Имитационные упражнения** объединены в тематические комплексы. Каждое упражнение описано достаточно подробно, начиная с указания вида движения, его исходного положения, этапов обучения, заканчивая творческой направленностью исполнения. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Использование их вначале занятия позволяет подготовить организм к последующим нагрузкам.

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения, заканчивая творческим исполнением.

Помимо стретчинга каждое занятие включает в себя выполнение *музыкально-ритмических композиций* из репертуара программы по ритмической пластике для детей



дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.). Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, позволяющей выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. Поэтому *ритмопластика* благотворно сказывается на общем состоянии здоровья дошкольника. Взаимообусловленность музыки и движения позволяет эффективно развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности детей.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей.

### 2.3. Содержание программы

Во время работы по физкультурно-оздоровительному направлению в дошкольном образовательном учреждении предусматривается четкая организация всего процесса. Она обеспечивается:

1. рациональным составлением расписаний занятий НОД;
2. планированием индивидуальной работы;
3. оснащением зала необходимым оборудованием и наглядными пособиями.

Форма организации занятий – групповая.

Таблица 2.1. Учебный план

Год обучения	Возрастная группа	Количество занятий		Продолжительность
		в неделю	в год	
Первый	Младшая (3-4 года)	1	32	15 мин
Второй	Средняя (4-5 лет)	1	32	20 мин
Третий	Старшая (5-6 лет)	1	32	25 мин
Четвёртый	Подготовительная (6-7 лет)	1	32	30 мин

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

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

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Тематическое планирование

##### 3.1.1. Первый год обучения Младшая группа (3-4 года)

###### Структура занятия:

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - начальный этап обучения (приложение 1)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

**Основная часть:** музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение б)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

Таблица 2.2. Учебно-тематический план для младшей группы

ме-сяц	не-де-ля	Подгото-вительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	<b>«Весёлые путешественники»</b> Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой	Упражнение «Летний денёк»
	II			Упражнение «Птички»
	III			Упражнение «Летний денёк»
	IV			Упражнение «Птички»
Ноябрь	I	Комплекс «Домашние питомцы»	<b>«Чебурашка»</b> Задачи: развитие выразительности пластики, точности и ловкости движений, музыкального слуха	Упражнение «Бубенчик»
	II			Упражнение «Облака»
	III			Упражнение «Бубенчик»
	IV			Упражнение «Облака»
Декабрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	<b>«Плюшевый медвежонок»</b> Задачи: развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения	Упражнение «Спящий котёнок»
	II			Упражнение «Шишки»
	III			Упражнение «Спящий котёнок»
	IV			Упражнение «Шишки»
Январь	I	Комплекс «Домашние питомцы»	<b>«Куклы-неваляшки»</b> Задачи: развитие чувства ритма, выразительности, точности и координации движений	Упражнение «Птички»
	II			Упражнение «Облака»
	III			Упражнение «Птички»
	IV			Упражнение «Облака»
Февраль	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	<b>«Лошадки»</b> Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве	Упражнение «Жарко-холодно»
	II			Упражнение «Улыбка»
	III			Упражнение «Жарко-холодно»
	IV			Упражнение «Улыбка»
Март	I	Комплекс «Домашние питомцы»	<b>«Поросята»</b> Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства	Упражнение «Птички»
	II			Упражнение «Спящий котёнок»

	III		равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве	Упражнение <i>«Птички»</i>
	IV			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
Апрель	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Белочка»</i> Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений руками	Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	II			Упражнение <i>«Шишки»</i>
	III			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	IV			Упражнение <i>«Шишки»</i>
Май	I	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	<i>«Белые кораблики»</i> Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, музыкальности и выразительности движений	Упражнение <i>«Облака»</i>
	II			Упражнение <i>«Бабочка»</i>
	III			Упражнение <i>«Облака»</i>
	IV			Упражнение <i>«Бабочка»</i>

### 3.1.2. Второй год обучения Средняя группа (4-5 лет)

#### Структура занятия:

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - первый этап усложнения (приложение 2)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

#### Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей *«Ритмическая мозаика»* А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

Таблица 2.3. Учебно-тематический план для средней группы

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Октябрь	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Песенка о лете»</i> Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом»	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея»»	Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
	III	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>			Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	IV	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
Ноябрь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Кукляндия»</i> Задачи: развитие выразительности движений, творческого	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Угол»	Упражнение <i>«Птички»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>

	III	Комплекс <b>«Весёлый зоопарк»</b>	воображения, способности к импровизации, а также подвижности нервных процессов	- «Змея» - «Птица»	Упражнение <b>«Птички»</b>
	IV	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Облака»</b>
Декабрь	I	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>	<b>«Всё мы делим пополам»</b> Задачи: развитие музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться «на себе» и «от себя»	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка»	Упражнение <b>«Спящий котёнок»</b>
	II	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Бубенчик»</b>
	III	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>			Упражнение <b>«Спящий котёнок»</b>
	IV	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Бубенчик»</b>
Январь	I	Комплекс <b>«Весёлый зоопарк»</b>	<b>«Волшебный цветок»</b> Задачи: развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рук	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Рыбка»	Упражнение <b>«Снежная баба»</b>
	II	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>			Упражнение <b>«Мороженое»</b>
	III	Комплекс <b>«Весёлый зоопарк»</b>			Упражнение <b>«Снежная баба»</b>
	IV	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>			Упражнение <b>«Мороженое»</b>
Февраль	I	Комплекс <b>«У бабушки во дворе»</b>	<b>«Чунга-чанга»</b> Задачи: развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Индеец»	Упражнение <b>«Жарко-холодно»</b>
	II	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Воздушные шарики»</b>
	III	Комплекс <b>«У бабушки во дворе»</b>			Упражнение <b>«Жарко-холодно»</b>
	IV	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Воздушные шарики»</b>
Март	I	Комплекс <b>«Весёлый зоопарк»</b>	<b>«Кот Леопольд»</b> Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук»	Упражнение <b>«Птички»</b>
	II	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>			Упражнение <b>«Спящий котёнок»</b>
	III	Комплекс <b>«Весёлый зоопарк»</b>			Упражнение <b>«Птички»</b>
	IV	Комплекс <b>«Домашние питомцы»</b>			Упражнение <b>«Спящий котёнок»</b>
Апрель	I	Комплекс <b>«У бабушки во дворе»</b>	<b>«Антошка»</b> Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Птица» - «Кошка» - «Рыбка» - «Индеец»	Упражнение <b>«Бубенчик»</b>
	II	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Шишки»</b>
	III	Комплекс <b>«У бабушки во дворе»</b>			Упражнение <b>«Бубенчик»</b>
	IV	Комплекс <b>«Лесные жители»</b>			Упражнение <b>«Шишки»</b>

			реакции		
Май	I	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	« <i>Красная Шапочка</i> » Задачи: развитие координации движений, чувства ритма, умения переносить вес тела в ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памяти	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук»	Упражнение « <i>Облака</i> »
	II	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »			Упражнение « <i>Бабочка</i> »
	III	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Облака</i> »
	IV	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »			Упражнение « <i>Бабочка</i> »

### 3.1.3. Третий год обучения Старшая группа (5-6 лет)

#### Структура занятия:

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - второй этап усложнения (приложение 3)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

#### Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

Таблица 2.4. Учебно-тематический план для старшей группы

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Октябрь	I	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »	« <i>Упражнение с осенними листьями</i> » Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизации	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец»	Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	II	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
	III	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »			Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	IV	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
Ноябрь	I	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	« <i>Танец колокольчиков</i> » Задачи: развитие выразительности движений, творческого	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Угол»	Упражнение « <i>Замедленное движение</i> »
	II	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »			Упражнение « <i>Облака</i> »
	III	Комплекс « <i>Весёлый</i> »			Упражнение

		<i>зоопарк»</i>	воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции	- «Мостик» - «Птица»	<i>«Замедленное движение»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
Декабрь	I	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	<i>«Танец снежинок и Вьюги»</i> Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица»	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	III	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
Январь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Какадурчик»</i> Задачи: развитие творческого воображения, чувства ритма	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Лук» - «Рыбка»	Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	II	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	IV	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
Февраль	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Игра с мячом»</i> Задачи: развитие чувства ритма, ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памяти	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка карандашами» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик»	Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарик»</i>
	III	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>			Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарик»</i>
Март	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Пластический этюд с обручами»</i> Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка карандашами» - «Лук» - «Орешек»	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	IV	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
Апрель	I	Комплекс <i>«Кем быть?»</i>	<i>«Дети и природа»</i> Задачи: развитие музыкальности, творческого воображения, выразительной	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка»	Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Шишки»</i>
	III	Комплекс <i>«Кем быть?»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>

	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>	пластики, способности к импровизации	- «Летучая мышь» - «Индеец»	Упражнение <i>«Шишки»</i>
Май	I	Комплекс <i>«Кем быть?»</i>	<i>«Кошки-Мышки»</i> Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Индеец»	Упражнение <i>«Облака»</i>
	II	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Бабочка»</i>
	III	Комплекс <i>«Кем быть?»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
	IV	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Бабочка»</i>

### 3.1.4. Четвёртый год обучения Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

#### Структура занятия:

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - третий этап усложнения (приложение 4)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

#### Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

Таблица 2.5. Учебно-тематический план для подготовительной к школе группы

месяц	неделя	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Октябрь	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Танец с зонтиками»</i> Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Коробка с карандашами» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
	III	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>			Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	IV	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
Ноябрь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Птичий двор»</i> Задачи: развитие чувства ритма, координации	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора»	Упражнение <i>«Замедленное движение»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные</i>			Упражнение

		<i>жители»</i>	движений, воображения, способности импровизации	- «Слон» - «Рыбка» - «Мостик» - «Птица» - «Индеец» - «Аист»	<i>«Облака»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Замедленное движение»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
Декабрь	I	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	<i>«Танец ёлочек и снежинок»</i> Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» - «Аист»	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Водопад»</i>
	III	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Водопад»</i>
Январь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Воздушная кукуруза»</i> Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Рыбка» - «Аист»	Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	II	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Снежная баба»</i>
	IV	Комплекс <i>«Кем быть»</i>			Упражнение <i>«Мороженое»</i>
Февраль	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Танец моряков»</i> Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Летучая мышь» - «Бабочка» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» - «Аист»	Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
	III	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>			Упражнение <i>«Жарко-холодно»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
Март	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Пластический этюд»</i> Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкости	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Орешек» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Драгоценность»</i>
	IV	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>



Апрель	I	Комплекс «Кем быть?»	Задачи: развитие музыкальности, пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и характером мелодии	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Рыбка» - «Летучая ышь» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Бубенчик»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
	III	Комплекс «Кем быть?»			Упражнение «Бубенчик»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Шишки»
Май	I	Комплекс «Кем быть?»	<b>Комплекс для выступления на выпускном вечере (на выбор)</b>	<b>Комплекс упражнений:</b> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Птица» - «Аист»	Упражнение «Лентяи»
	II	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Бабочка»
	III	Комплекс «Кем быть?»			Упражнение «Лентяи»
	IV	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Бабочка»

### 3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды

Развивающая среда МБДОУ – комплекс психолого-педагогических условий развития интеллектуальных и творческих способностей в организованном пространстве.

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации Программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде.

Цель создания среды развивающей среды в МБДОУ – обеспечить систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской деятельности.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды спортивного зала. В спортивный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.

Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для

сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

### **3.3 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

Дидактический материал представлен:

- Картотека подвижных игр.
- Картотека дыхательной гимнастики.
- Картотека точечных массажей и самомассажей.
- Картотека упражнений на релаксацию.
- Картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.
- Фонотека

Материально-техническое оснащение занятий:

- спортивно-игровой комплекс;
- гимнастические: стенки скамейки доски кубы палки;
- мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
- дуги для подлезания;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр
- мячи разных размеров, массажные;
- кубики;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- флажки;
- кочки;
- стойки конусовидные;
- беговые дорожки,
- велотренажёр,
- маты.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика (в контексте ФГОС ДО). Издание 4-е, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015
2. Приложение к Программе «Ритмическая Мозаика-3» на 4-х CD
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа.- М.: М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа.- М.: М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.- М.: М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
7. Степаненкова Э.А. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
8. Пензулаева Л.И. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015
9. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б «Физическое развитие детей 5-7 лет».- Волгоград: Учитель, 2009.
10. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками».- Волгоград: Панорама; Москва, Глобус, 2007.
11. Павлова М.Н., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программы, рекомендации, разработки занятий».- Волгоград: Учитель, 2009.

## Приложение 1

### Тематические комплексы образно-имитационных движений. Начальный этап обучения.

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Начальный этап обучения
<b>1. «У бабушки во дворе»</b>			
1.1.	<b>«Цыплёнок»</b>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Знакомство с образом цыплёнка, попытка имитационного движения
1.2.	<b>«Петушок»</b>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Знакомство с образом петушка, попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми вверх руками
1.3.	<b>«Утёнок»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Знакомство с образом утёнка, попытка имитационного движения в приседе, звукоподражание
1.4.	<b>«Лошадка»</b>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Знакомство с образом лошадки, попытка имитационного движения, звукоподражание
1.5.	<b>«Корова»</b>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Знакомство с образом коровы, попытка имитационного движения, звукоподражание
<b>2. «Домашние питомцы»</b>			
2.1.	<b>«Мышка»</b>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы, попытка имитационного движения мышки
2.2.	<b>«Собачка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Знакомство с образом собачки, попытка имитационного движения, звукоподражание с поворотом головы
2.3.	<b>«Птица»</b>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно	Знакомство с образом птицы, попытка имитационного движения с передачей

		опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	характера образа
2.4.	<b>«Котёнок»</b>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Знакомство с образом котёнка, попытка передать характер животного через движение и звукоподражание
2.5.	<b>«Рыбка»</b>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Знакомство с образом рыбки, попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.  
Первый этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
<b>1. «У бабушки во дворе»</b>			
1.1.	<b>«Цыплёнок»</b>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Ритмичная ходьба со взмахом рук в стороны
1.2.	<b>«Петушок»</b>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями, на уровне плеч ровно выпрямлять руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги носок оттянут вниз
1.3.	<b>«Утёнок»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться ходить с выпрямленной спиной.
1.4.	<b>«Лошадка»</b>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба и бег с высоким подниманием колен и сохранением положения рук.
1.5.	<b>«Корова»</b>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх-вниз
<b>2. «Домашние питомцы»</b>			
2.1.	<b>«Мышка»</b>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой.
2.2.	<b>«Собачка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища.
2.3.	<b>«Птица»</b>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками

		лёгкий	
2.4.	<b>«Котёнок»</b>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления.
2.5.	<b>«Рыбка»</b>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
<b>3. «Лесные жители»</b>			
3.1.	<b>«Лиса»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Из исходного положения пытаться ходить мягко, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить
3.2.	<b>«Медведь»</b>	Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.	Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола
3.3.	<b>«Белка»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединя ладоней.
3.4.	<b>«Зяц»</b>	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, сохраняя спину выпрямленной, руки остаются в том же положении перед грудью
3.5.	<b>«Волк»</b>	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения
<b>4. «Весёлый зоопарк»</b>			
4.1.	<b>«Пингвин»</b>	Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.	Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движения рук и ног направлены вперёд.
4.2.	<b>«Кенгуру»</b>	Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть,	Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх,

		согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд	продвигаясь вперёд.
4.3.	<i>«Тигр и лев»</i>	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Выполнять резкие и сильные (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким прыжковым шагом с движением рук.
4.4.	<i>«Обезьянка»</i>	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки
4.5.	<i>«Крокодил»</i>	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Ползать только с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми.



Тематические комплексы образно-имитационных движений.  
Второй этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
<b>1. «У бабушки во дворе»</b>			
1.1.	<b>«Цыплёнок»</b>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмичной ходьбой и движением рук в стороны
1.2.	<b>«Петушок»</b>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Попытка соединить технику движения рук и ног. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить на носок, как бы подпрыгивая
1.3.	<b>«Утёнок»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону, как утка
1.4.	<b>«Лошадка»</b>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку.
1.5.	<b>«Корова»</b>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу
<b>2. «Домашние питомцы»</b>			
2.1.	<b>«Мышка»</b>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке, изменяя темп движения в разных направлениях
2.2.	<b>«Собачка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения, как собачка
2.3.	<b>«Птица»</b>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Движения с лёгким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук приводить в движение пальцы
2.4.	<b>«Котёнок»</b>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот.

		рук и колен.	
2.5.	<b>«Рыбка»</b>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
<b>3. «Лесные жители»</b>			
3.1.	<b>«Лиса»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Движения с плавным разворотом туловища и головы
3.2.	<b>«Медведь»</b>	Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.	Пытаться приподнять от пола ногу чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии, согнутые руки у груди ладонями вовнутрь
3.3.	<b>«Белка»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа
3.4.	<b>«Заяц»</b>	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка
3.5.	<b>«Волк»</b>	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать
<b>4. «Весёлый зоопарк»</b>			
4.1.	<b>«Пингвин»</b>	Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.	Пытаться координировать ритмичные семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение
4.2.	<b>«Кенгуру»</b>	Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд	Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.
4.3.	<b>«Тигр и лев»</b>	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом

4.4.	<b>«Обезьянка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом ещё наклонять голову в стороны
4.5.	<b>«Крокодил»</b>	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Ползать с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
<b>5. «Кем быть?»</b>			
5.1.	<b>«Спортсмен»</b>	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная	Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку.
5.2.	<b>«Балерина»</b>	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.
5.3.	<b>«Космонавт»</b>	Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад	Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.
5.4.	<b>«Разведчик»</b>	Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски	Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко
5.5.	<b>«Клоун»</b>	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.	Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.  
Третий этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
<b>1. «У бабушки во дворе»</b>			
1.1.	<b>«Цыплёнок»</b>	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны	Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка
1.2.	<b>«Петушок»</b>	Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой
1.3.	<b>«Утёнок»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной
1.4.	<b>«Лошадка»</b>	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений
1.5.	<b>«Корова»</b>	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы	Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием
<b>2. «Домашние питомцы»</b>			
2.1.	<b>«Мышка»</b>	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела
2.2.	<b>«Собачка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток.
2.3.	<b>«Птица»</b>	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи
2.4.	<b>«Котёнок»</b>	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними правую заднюю лапку»

2.5.	<b>«Рыбка»</b>	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
<b>3. «Лесные жители»</b>			
3.1.	<b>«Лиса»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения.
3.2.	<b>«Медведь»</b>	Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.	Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки
3.3.	<b>«Белка»</b>	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд	Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа
3.4.	<b>«Заяц»</b>	Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка
3.5.	<b>«Волк»</b>	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость
<b>4. «Весёлый зоопарк»</b>			
4.1.	<b>«Пингвин»</b>	Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.	Творческая передача образа пингвина через имитационные движения и технику их выполнения.
4.2.	<b>«Кенгуру»</b>	Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.

		продвижением вперёд	
4.3.	<b>«Тигр и лев»</b>	Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.	Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом
4.4.	<b>«Обезьянка»</b>	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику
4.5.	<b>«Крокодил»</b>	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
<b>5. «Кем быть?»</b>			
5.1.	<b>«Спортсмен»</b>	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная	Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку.
5.2.	<b>«Балерина»</b>	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.
5.3.	<b>«Космонавт»</b>	Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад	Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.
5.4.	<b>«Разведчик»</b>	Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски	Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко
5.5.	<b>«Клоун»</b>	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.	Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки.

**Упражнения игрового стретчинга для дошкольников**

1. **Упражнение «Зёрнышко»:** И.П. сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

2. **Упражнение «Дерево»:** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное

3. **Упражнение «Гора»:** И.П.: сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.

4. **Упражнение «Прямой угол»:** И.П.: сесть, ноги вытянуть вперед, спина прямая, руки вдоль тела, ладони на полу. Сделать вдох и выпрямить спину, носки вытянуть. Задержать эту позу на несколько глубоких вдохов-выдохов.

5. **Упражнение «Угол»:** И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцы живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см от пола (удерживать 3-5 сек)

6. **Упражнение «Змея»:** И.П.: лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди. Поднять руки вверх, тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят, задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй

7. **Упражнение «Мостик»:** И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимается таз. Опирается на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу (удерживать 3-5 сек)

8. **Упражнение «Лук»:** И.П.: лежа на животе, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки. Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Теперь начинать поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение.

9. **Упражнение «Индеец»:** Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Дыхание свободное.

10. **Упражнение «Бабочка»:** И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

11. **Упражнение «Птица»:** И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

12. **Упражнение «Кошка»:** И.П.: стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

13. **Упражнение «Рыбка»:** И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться

дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

14. **Упражнение «Аист»:** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.

15. **Упражнение «Ящерица»:** И.П.: лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

16. **Упражнение «Коробка с карандашами»:** И.П.: сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

17. **Упражнение «Слон»:** И.П.: Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклониться вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаются вверх. Задержать положение.

18. **Упражнение «Орешек»:** И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатится на спине. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное

19. **Упражнение «Летучая мышь»:** 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. Задержаться нужное время.



**Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма**

1. **"Снежная баба"**: Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

2. **"Птички"** : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

3. **"Бубенчик"**: Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

4. **"Летний денек"**: Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

5. **"Замедленное движение"**: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.  
Замедляется движенье, исчезает напряженье.  
И становится понятно – расслабление приятно!

6. **"Драгоценность"**: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

7. **"Воздушные шарики"**: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но

вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарикю.

8. **«Облака»:** Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

9. **«Солнышко и тучка»:** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

10. **«Лентяи»:** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

11. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

12. **«Мороженое»:** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

13. **«Водопад»:** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

14. **«Спящий котенок»:** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

15. **«Шишки»:** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

16. **«Холодно-жарко»:** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

17. **"Улыбка":** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

18. **"Бабочка":** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

