

**Программа «Игровой стретчинг»
для детей старшего дошкольного возраста**

2023 год

Содержание

Введение.....	3
1.Целевой раздел.....	4
1. 1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2. Планируемые результаты.....	7
1.3. Развивающие оценивание качества образовательной деятельности по программе.....	7-8
2. Содержание программы	8-9
2.1. Общие положения.....	9-10
2.2. Описания образовательной деятельности.....	11-16
Взаимодействие взрослых с детьми.....	16-17
3. Материально-техническое и методическое обеспечение	17-18
Приложение	19

Введение

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Медицина не может нас избавить от болезней. Люди не соблюдают простейшие правила здорового образа жизни, а ведь мы сами творцы своего здоровья. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервными. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Поэтому мной была разработана программа «Игровой стретчинг для дошкольников», основу которой составляют элементы растяжки на все группы мышц в игровой форме. Занимаясь стретчингом в игре, дети настолько увлечены процессом, что играя укрепляют свое здоровье. **Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 6-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на

профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Данная программа направлена на реализацию образовательных задач инновационной программы ДООУ «В здоровом теле – здоровый дух», рассчитанная на реализацию в 2023-2024 учебном году.

Предполагается охват детей в возрасте 6-7 лет с целью вовлечения их в игровой стретчинг, как средство профилактики состояния психоэмоционального напряжения дошкольников.

Программа разработана с учетом требований ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание Программы обеспечивает социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей в возрасте от 6 - 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Здоровье детей – это будущее всей страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому применение в формируемой части программы «Игровой стретчинг» положительно влияет на организм ребенка, настраивает на положительные эмоции, развивает воображение, формирует красивую осанку. Выполнение упражнений требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Занятия, построенные с включением упражнений из стретчинга – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени. Физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре 25мин. – подготовительная группа. Основная часть (обще развивающие упражнения, игра сказка): Заключительная часть (релаксация растяжка на все группы мышц).

1.1.1. Цели и задачи Программы

Основная цель программы: укрепление физического и психического здоровья детей посредством игрового стретчинга.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
3. Учить детей выполнять упражнения под музыку, передавать характерные особенности образов;
4. Совершенствовать физические способности: мышечную силу, гибкость, выносливость и координацию движений.
5. Развивать психические процессы: внимание, память, воображение, умственные способности.
6. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
7. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Занятия игровым стретчингом должно осуществляться на основе принципов современного физического воспитания.

1. Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие физических качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, таких, как настойчивость, смелость, выдержку.

2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.

3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Основные правила и подходы стретчинга

-разогрев перед упражнениями-поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступления кислорода в мышцы.

- медленное и плавное выполнение упражнений.

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

1.2. Планируемые результаты

К завершению программы основным результатом должно стать укрепления здоровья, гибкости и правильной растяжки у детей.

Ребенок должен *знать*:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз) самомассажа.

2. Технику выполнения различных растяжек.

3. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия.

4. Правила здорового образа жизни. Ребенок должен уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипер возбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

У детей развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов. Формируется точность и правильность в выполнении упражнений, освоен большой объем игровых упражнений стретчинга, появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

1.3. Развивающие оценивание качества образовательной деятельности по программе

Основной целью достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Игровой стретчинг»- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Все это направлено на решение одной конкретной цели - формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие. Структура построения занятий: Занятия состоят из 3 частей В 1 (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различны

В ходе проведения занятий мы вместе решили задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений стретчингсказок.
- Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Поддерживать интерес детей к занятиям.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

2.Содержание программы

Методика реализации игрового стретчинга в старшем дошкольном возрасте основывается на:

игровой,
коммуникативной,
продуктивной,
музыкально-художественной;

в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Для детей старшего дошкольного возраста **методика** игрового стретчинга основана статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу включает в себя игровые ситуации.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими

адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

В совокупности с игровым стретчингом используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: групповые по 10-12 человек, индивидуальные.

Структура двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга включает в себя:

- вводную,
- основную
- заключительную части.

2.1. Общие положения

1. Вводная часть (5 минуты).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению

более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

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

II. Основная часть (20-23 минуты).

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

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

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

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

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

2.2. Описание образовательной деятельности

Учебно-тематический план работы

Таблица 1

Месяц	Название тем	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. Комплекс упражнений «Нам весело» Сказка «Ленивая девочка» Сказка «Просто так» Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга	4уч. часа
Октябрь	Сказка «Бывший друг» Занятия с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга «Игры которые лечат». Сказка «Новый домик» Упражнения игрового стретчинга: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Лошадки» «Кошечка» «Поза воина»	4ч
		5уч. часов

ноябрь	Комплекс «Веселый зоопарк» «Сказка про котенка Рыжика» «Сказка о жадном императоре» «Цыпленок и солнышко» «Как зайцы волка напугали»	
декабрь	«Превращение капельки в снежинку» Сказка «Пусть приходит зима» Сказка «Синичка» Сказка «Еженька»	4 уч. часа
январь	Сказка «Лесовички» (1 часть) Сказка «Лесовички» (2 часть) Сказка ««Путешествие по зимней тундре»» Сказка «Как воробей с карасиком дружил»	4 часа
февраль	Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга Сказка «В лес весна пришла» Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» Сказка «Путешествие цыпленка»	4. часа
март	Сказка «Хвастунишка» Сказка «Серая звездочка» Сказка «В поисках друзей» Сказка «Кто я?» Сказка «Рябинка»	4 уч. часа

май	Сказка «Птица-найденыйш»	4 уч. часа
	Сказка «Пропавшая принцесса»	
	Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга	
итого		33уч.часов

Описание образовательной деятельности

Программы заключается в решении проблемы оздоровления детей дошкольного возраста через занятия стретчингом в игровой форме. Здоровье-бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Результаты мониторинга показали, что гибкость, прыгучесть, бег, силовые качества находятся на низком уровне. И поэтому охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик, которую можно использовать - игровой стретчинг. Индийские йоги говорят: «До тех пор пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость-человек стареет». Игровой стретчинг - *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, воспитывается выносливость и старательность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функции мышц, на формирование правильной осанки. Это позволяет без труда использовать защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение.

Игровой стретчинг - это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений, которые выполняются под музыку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности через игровой стретчинг помочь детям раскрыть их творческие способности, развить свои психические, физические и нравственные качества, а так же повышение уровня общей культуры и эрудиции (развитие памяти, мышления, речи, музыкально-эстетического воспитания, пластики движений, что в будущем поможет детям быть более успешными в школе.

Срок реализации Программы, возраст детей, периодичность и продолжительность образовательных мероприятий

Программа рассчитана на детей 6 – 7 лет, срок реализации 1 год, 29 занятий. Продолжительность занятия: 30 мин. – подготовительная группа(6 – 7 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 раз в первую половину дня, а другой раз во 2- ю половину дня вне основных режимных моментов.

Оптимальное количество детей на занятиях – 12 человек.

Формы, методы работы, структура и режим занятий

Методы, используемые при организации занятий:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе,
2. Наглядный метод используется при показе педагогом упражнений.

Практический – выполнение упражнений, подвижные игры.

Занятия строятся по единой схеме:

Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит в первой вводной части занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во основной части дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на укрепление и растяжку всех групп мышц детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой - развитие двигательной активности и коммуникативных качеств. На завершающем этапе проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние. Чаще упражнения проводятся на ковриках. И под специально подобранную музыку. Звуки живой природы или спокойная классическая мелодия.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

К концу образовательного периода дети смогут:

Соотносить свои действия с указаниями взрослого, четко и правильно выполнять упражнения под: а) счет, б) музыку.

2. Выполнять имитирующие движения под музыку, передавая характерные особенности образов.

Следить за правильностью своей осанки.

Развивать психические процессы:

а) память; б) внимание; в) воображение.

Проявлять:

а) самостоятельность; б) раскрепощенность; в) творчество в движениях.

6. Развивать: а) координационные способности; б) ловкость;

в) гибкость; г) прыгучесть.

7. Выражать в движениях свои: а) чувства; б) эмоции.

8. Знать и соблюдать правила игр.

Формы подведения итогов реализации Программы

С целью подведения итогов реализации Программы используются следующие формы работы:

- Проведение сюжетных занятий и соревнований в игровой форме. В конце

каждого месяца родители имеют возможность присутствовать на сюжетном занятии и наблюдать за динамикой развития двигательных навыков у детей и непосредственно

участвовать в играх с детьми;

- подготовка и проведение совместного итогового мероприятия с родителями;

- мониторинг реализации образовательных задач программы;

- оформление отчета по реализации программы;

- размещение информации на сайте ДООУ;

- сбор отзывов о реализации программы.

- индивидуальные собеседования проводятся в течение года.

2.3. Взаимодействия взрослых с детьми

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Гибкость в отличие от других качеств начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины в постепенном окостенении хрящевой ткани, уменьшении эластичности связок. Гибкость – одно из качеств, где девочки имеют преимущество над мальчиками. Девочки опережают мальчиков по ряду показателей примерно на 20-30%. Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость. При воспитании гибкости необходимо делать упор на звенья опорнодвигательного аппарата, наиболее важные для овладения прикладными жизненно необходимыми действиями (плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы). Гибкость измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Степень наклона туловища вперед определяют при наклонах стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленях. При боковых наклонах измеряют величину расстояния от пола до 3-го пальца испытуемого, стоящего в основной стойке, затем при наклонах до предела в сторону. По разнице показателей судят о подвижности. Взаимодействия инструктора во физической культуре на протяжении всего занятия должно быть вместе с детьми.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав их помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

-Приобщение родителей к участию в жизни детского сада.

-Повышение ЗОЖ у родителей.

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если родитель видит результат ребенка и положительную динамику.

Определяющей целью совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

3. Материально – техническое и методическое обеспечение

1.Физкультурный зал

2.Учебно-методические пособия

3. Ноутбук

4. Колонка

Атрибуты для подвижных игр.

Литература

Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. — 2-е изд. — М.: ТЦ Сфера.

А. И. Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург».

Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 7 лет. Конспекты занятий и развлечений. М.

Список музыкальных произведений для выполнения упражнений:

«Ходьба»- «Детская полька Глинка.

«Горка»- «На горе – Токалина» русская народная песня.

«Змея» - «Сулико» грузинская народная песня.

4. «Бег» - «Бульба» белорусская народная музыка.
5. А.И. Буренкова Ритмическая мозаика «Голубая вода».
6. Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».
7. Релакс. музыка «Мечты о лете».
8. Музыка «Веселая дорожка».
9. Марш «Веселая мышка» Усачев.
10. «Песенка Кота Леопольда».
11. Песенка цыпленка из м/ф «Кто ж такие птички?»

Методические рекомендации

по проведению мониторинга детской деятельности по Программе

«Игровой стретчинг»

Соотносить свои действия с указаниями взрослого, четко и правильно выполнять упражнения под: а) счет, б) музыку.

Для определения умения детей выполнять упражнения под счет (на раз, два; раз, два, три, четыре) детям предлагается показ упражнений с проговариванием счета вслух, а при приобретении навыка соотносить действия со счетом предлагается упражнения с музыкальным сопровождением, продолжительностью 3-5 минуты. Выполнять имитирующие движения под музыку, передавая характерные особенности образов.

Детям предлагается прослушать отрывки музыкальных произведений, характеризующих различные персонажи (животные, сказочные персонажи и другие) и поочередно изобразить какой-либо из них, выражая в движениях их особенности.

Следить за правильностью своей осанки.

Детям предлагается игра-упражнение «самоконтроль и контроль осанки партнера» (выполняют упражнение в паре под музыку, при обнаружении нарушения осанки поднимают платочек вверх (установка на правило), дети руки опущены вниз ходьба, руки на поясе, руки, разведенные в стороны)

Развить психические процессы: а) память; б) внимание;

в) воображение.

Детям предлагается игра «Путаница» «Карлики и великаны», где педагог устно дает задание и умышленно показывает неправильно движение, а дети должны выполнить названное им движение: карлики – присесть, руки на пояс; великаны – подтянуться на носочках, руки вверх.

Проявлять: а) самостоятельность; б) раскрепощенность;

в) творчество в движениях.

Для детей проводится игра «Придумай движение», ребенок выходит в центр круга и под музыку показывает свои придуманные движения, дети и педагог аплодируют, если движения понравились.

Развить: а) координационные способности; б) ловкость;
в) гибкость; г) прыгучесть.

Выражать в движениях свои: а) чувства, б) эмоции.

Детям предлагается выбрать карточку с обратной стороны, которой изображены герои знакомых произведений и их эмоции, дети по одному поочередно выходят и показывают его чувства и эмоции, зрители пытаются ее распознать.

Знать и соблюдать правила игр.

В течение образовательного периода проводятся установки, инструктора по физкультуре на тему: «Правила игры», которую дети должны запомнить и при третьем разе повторения не нарушать.