

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №18 «Солнышко» /

«Кояшкай» 18 нче катнаш төрдәге балалар бакчасы» муниципаль бюджет мәктәпкәчә белем биру учреждениесе

Рекомендована
К использованию педагогическим
советом МБДОУ №18 «Солнышко»
«31» августа 2022 года

Утверждена руководителем
МБДОУ №18 «Солнышко»
Г.Р. Ситдикова
«31» августа 2022



**Программа дополнительного образования по физическому
развитию дошкольников «Крепыши»
(игровой стретчинг и ритмопластика)
С 3 до 7 лет**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Волкодав Е.В.

Г. Набережные Челны

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Заболеваемость детей растёт 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 ДООУ «Крепыши» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- ✚ Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка
- ✚ Формировать правильную осанку дошкольника
- ✚ Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике игровой образ.
- ✚ Побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности

В основе программы «Крепыши» 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 «Крепыши» рассчитана на дошкольников от 3 до 7 лет. Занятие проводится один раз в неделю от 15 до 30 минут.

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 корригирующей 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 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.

Начиная со второго года обучения в основную часть занятия вводится **гимнастика с элементами хатха-йоги**. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая стретчинг в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". 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. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

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

Диагностика

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.

Физическое качество	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	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
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень – более 4,5 балла (более 90%);

Средний уровень – 3 балла -4,4 балла (от 60% до 88%);

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%).

Ожидаемые результаты

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений 	<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание развития двигательных качеств и умений детей

3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
<p>Основные виды движений <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p>	<p>Основные виды движений <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p>	<p>Основные виды движений <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.</p>

<p><i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», поскок (4-й год жизни).</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> 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><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)</p> <p><u>Плясовые движения</u> 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 находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом</p>	<p><i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»).</p> <p><i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> 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><u>Плясовые движения</u> 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 (однонаправленные и симметричные). Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг,</p>	<p><i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий.</p> <p><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><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> 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><u>Плясовые движения</u> 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, становится в пары и друг за другом, строиться в шеренгу</p>
---	---	---

	становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов.	и колонну, несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.)
--	---	--

СТРУКТУРА И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Возрастная группа	Количество занятий		Продолжительность
	в неделю	в год	
2 младшая (3-4 года)	1	36	15 мин
Средняя (4-5 лет)	1	36	20 мин
Старшая (5-6 лет)	1	36	20 мин
Подготовительная (6-7 лет)	1	36	25 мин

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН 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 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	« <i>Весёлые путешественники</i> » Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43	Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	II			Упражнение « <i>Птички</i> »
	III			Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	IV			Упражнение « <i>Птички</i> »

Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	« Весёлые путешественники » Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43	Упражнение « Летний денёк »
	II			Упражнение « Птички »
	III			Упражнение « Летний денёк »
	IV			Упражнение « Птички »
Ноябрь	I	Комплекс « Домашние питомцы »	« Чебурашка » Задачи: развитие выразительности пластики, точности и ловкости движений, музыкального слуха А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 45	Упражнение « Бубенчик »
	II			Упражнение « Облака »
	III			Упражнение « Бубенчик »
	IV			Упражнение « Облака »
Декабрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	« Плюшевый медвежонок » Задачи: развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 46	Упражнение « Спящий котёнок »
	II			Упражнение « Шишки »
	III			Упражнение « Спящий котёнок »
	IV			Упражнение « Шишки »
Январь	I	Комплекс « Домашние питомцы »	« Куклы-неваляшки » Задачи: развитие чувства ритма, выразительности, точности и координации движений А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 47	Упражнение « Птички »
	II			Упражнение « Облака »
	III			Упражнение « Птички »
	IV			Упражнение « Облака »
Февраль	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	« Лошадки » Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 52	Упражнение « Жарко-холодно »
	II			Упражнение « Улыбка »
	III			Упражнение « Жарко-холодно »
	IV			Упражнение « Улыбка »
Март	I	Комплекс « Домашние питомцы »	« Поросята » Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности	Упражнение « Птички »
	II			Упражнение « Спящий котёнок »

	III		пластики, умения перестраиваться в пространстве А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 53	Упражнение «Птички»
	IV			Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Белочка» Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений руками А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 50	Упражнение «Бубенчик»
	II			Упражнение «Шишки»
	III			Упражнение «Бубенчик»
	IV			Упражнение «Шишки»
Май	I	Комплекс «Домашние питомцы»	«Белые кораблики» Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, музыкальности и выразительности движений А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 55	Упражнение «Облака»
	II			Упражнение «Бабочка»
	III			Упражнение «Облака»
	IV			Упражнение «Бабочка»

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 на основе поз (асан) хатха-йоги (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

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сент-ябрь	I	Комплекс	«Песенка о лете»	Упражнение «Летний денёк»

	II	<i>«У бабушки во дворе»</i>	Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82		Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
	III				Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	IV				Упражнение <i>«Воздушные шарики»</i>
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» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82	Комплекс упражнений: - «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 воображения, способности к импровизации, а также подвижности нервных процессов А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 69	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Угол» - «Змея» - «Птица»	Упражнение <i>«Птички»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
	III	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Птички»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
Декабрь	I	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	<i>«Всё мы делим пополам»</i> Задачи: развитие музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться «на себе» и «от себя» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 78	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка»	Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
	II	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
	III	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Спящий котёнок»</i>
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Бубенчик»</i>
Январь	I	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	<i>«Волшебный цветок»</i> Задачи: развитие музыкального слуха,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко»	Упражнение <i>«Снежная баба»</i>

	II	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рук А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 79	- «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Рыбка»	Упражнение « <i>Мороженое</i> »
	III	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »			Упражнение « <i>Снежная баба</i> »
	IV	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Мороженое</i> »
Февраль	I	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »	« <i>Чунга-чанга</i> » Задачи: развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 59	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Индеец»	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>Кот Леопольд</i> » Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 63	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук»	Упражнение « <i>Птички</i> »
	II	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
	III	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »			Упражнение « <i>Птички</i> »
	IV	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »			Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
Апрель	I	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »	« <i>Антошка</i> » Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 66	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Птица» - «Кошка» - «Рыбка» - «Индеец»	Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
	II	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »			Упражнение « <i>Шишки</i> »
	III	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »			Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
	IV	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »			Упражнение « <i>Шишки</i> »
Май	I	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	« <i>Красная Шапочка</i> » Задачи: развитие координации движений,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко»	Упражнение « <i>Облака</i> »

	II	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>	чувства ритма, умения переносить вес тела в ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 60	- «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук»	Упражнение <i>«Бабочка»</i>
	III	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>			Упражнение <i>«Облака»</i>
	IV	Комплекс <i>«Весёлый зоопарк»</i>			Упражнение <i>«Бабочка»</i>

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 на основе поз (асан) хатха-йоги

(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

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Упражнение с осенними листьями»</i> Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83	Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	II			Упражнение <i>«Замедленное движение»</i>
	III			Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	IV			Упражнение <i>«Замедленное движение»</i>
Октябрь	I	Комплекс <i>«У бабушки во дворе»</i>	<i>«Упражнение с осенними листьями»</i> Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизации	Упражнение <i>«Летний денёк»</i>
	II	Комплекс <i>«Домашние питомцы»</i>	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь»	

	III	Комплекс «У бабушки во дворе»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83	- «Змея» - «Индеец»	Упражнение «Летний денёк»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарик»
Ноябрь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Танец колокольчиков» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 97	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Угол» - «Мостик» - «Птица»	Упражнение «Замедленное движение»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Замедленное движение»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»
Декабрь	I	Комплекс «Домашние питомцы»	«Танец снежинок и Вьюги» Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица»	Упражнение «Драгоценность»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Бубенчик»
	III	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Драгоценность»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Бубенчик»
Январь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Какадурчик» Задачи: развитие творческого воображения, чувства ритма А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 99	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Лук» - «Рыбка»	Упражнение «Снежная баба»
	II	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Снежная баба»
	IV	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
Февраль	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Игра с мячом» Задачи: развитие чувства ритма, ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка с карандашами» - «Кошка» - «Орешек»	Упражнение «Жарко-холодно»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Воздушные шарик»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Жарко-холодно»

		<i>«У бабушки во дворе»</i>	гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 92	- «Мостик»	
	IV	Комплекс <i>«Лесные жители»</i>			Упражнение <i>«Воздушные шары»</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 А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 135	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с 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 пластики, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 119	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Летучая мышь» - «Индец»	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>			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 А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 130	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Индец»	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>

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 на основе поз (асан) хатха-йоги (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

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

ме-сяц	не-де-ля	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть
Сентябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец с зонтиками» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр		Упражнение «Облака»
	II				Упражнение «Водопад»
	III				Упражнение «Облака»
	IV				Упражнение «Водопад»
Октябрь	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец с зонтиками» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 85	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Коробка с карандашами» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Летний денёк»
	II	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Летний денёк»
	IV	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Птичий двор» Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, воображения,	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Рыбка»	Упражнение «Замедленное движение»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»

	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»	способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 139	- «Мостик» - «Птица» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Замедленное движение»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Облака»
Декабрь	I	Комплекс «Домашние питомцы»	«Танец ёлочек и снежинок» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 178	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» - «Аист»	Упражнение «Драгоценность»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Водопад»
	III	Комплекс «Домашние питомцы»			Упражнение «Драгоценность»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Водопад»
Январь	I	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Воздушная кукуруза» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 143	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Рыбка» - «Аист»	Упражнение «Снежная баба»
	II	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
	III	Комплекс «Весёлый зоопарк»			Упражнение «Снежная баба»
	IV	Комплекс «Кем быть»			Упражнение «Мороженое»
Февраль	I	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец моряков» Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 148	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Летучая мышь» - «Бабочка» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» - «Аист»	Упражнение «Жарко-холодно»
	II	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Воздушные шарики»
	III	Комплекс «У бабушки во дворе»			Упражнение «Жарко-холодно»
	IV	Комплекс «Лесные жители»			Упражнение «Воздушные шарики»

Март	I	Комплекс « Весёлый зоопарк »	«Пластический этюд» Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкости А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 169	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Орешек» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение « Драгоценность »
	II	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Спящий котёнок »
	III	Комплекс « Весёлый зоопарк »			Упражнение « Драгоценность »
	IV	Комплекс « Домашние питомцы »			Упражнение « Спящий котёнок »
Апрель	I	Комплекс « Кем быть? »	«Под музыку Вивальди» Задачи: развитие музыкальности, пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и характером мелодии А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 158	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Рыбка» - «Летучая мышь» - «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? »	Комплекс для выступления на выпускном вечере (на выбор)	Комплекс упражнений: - «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. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально – техническое обеспечение

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды

Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды: предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, пополняется и обновляется, приспособляясь к новообразованиям определенного возраста. Для организации работы по технологиям в зале имеются: маты, су-джок шары, коврики.

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

ЛИТЕРАТУРА:

- *А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»*: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000
- *А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога»*. - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- *Г.А.Ерёмкина «Хатха-йога для дошколят»*: Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. – ЗАТО Снежногорск, 2002

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.
Начальный этап обучения.

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Начальный этап обучения
«У бабушки во дворе»			
1.1.	«Цыплёнок»	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.	«Петушок»	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.	«Утёнок»	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.	«Лошадка»	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.	«Корова»	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
«Домашние питомцы»			
2.1.	«Мышка»	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.	«Собачка»	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.	«Птица»	Стоять на носках, руки в стороны со свободно	Знакомство с образом птицы, попытка имитационного

		опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	движения с передачей характера образа
2.4.	«Котёнок»	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.	«Рыбка»	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.

Приложение 2.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

Первый этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
«У бабушки во дворе»			
1.1.	«Цыплёнок»	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.	«Петушок»	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.	«Утёнок»	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.	«Лошадка»	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.	«Корова»	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
«Домашние питомцы»			
2.1.	«Мышка»	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.	«Собачка»	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.	«Птица»	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками
2.4.	«Котёнок»	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.	«Рыбка»	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.
«Лесные жители»			
3.1.	«Лиса»	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.	«Медведь»	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.	«Белка»	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 разъединяя ладоней.
3.4.	«Заяц»	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.	«Волк»	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения
«Весёлый зоопарк»			
4.1.	«Пингвин»	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.	«Кенгуру»	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.	«Тигр и лев»	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.	«Обезьянка»	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.	«Крокодил»	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.

Приложение 3.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

Второй этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
«У бабушки во дворе»			
1.1.	«Цыплёнок»	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.	«Петушок»	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.	«Утёнок»	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.	«Лошадка»	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.	«Корова»	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
«Домашние питомцы»			
2.1.	«Мышка»	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.	«Собачка»	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.	«Птица»	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.	«Котёнок»	Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот.
2.5.	«Рыбка»	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.
«Лесные жители»			
3.1.	«Лиса»	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз.	Движения с плавным разворотом туловища и головы

		Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная	
3.2.	«Медведь»	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.	«Белка»	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.	«Заяц»	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.	«Волк»	Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.	Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать
«Весёлый зоопарк»			
4.1.	«Пингвин»	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.	«Кенгуру»	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.	«Тигр и лев»	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.	«Обезьянка»	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.	«Крокодил»	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками	Ползать с опорой на руки и касанием пола только

		на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.	вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении
«Кем быть?»			
5.1.	«Спортсмен»	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.	«Балерина»	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.	«Космонавт»	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.	«Разведчик»	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.	«Клоун»	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.

Приложение 4.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

Третий этап усложнения

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Первый этап усложнения
«У бабушки во дворе»			
1.1.	«Цыплёнок»	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.	«Петушок»	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.	«Утёнок»	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук	Творческая передача образа через точные имитационные

		широко расставлены. Ходьба в приседе.	движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной
1.4.	«Лошадка»	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.	«Корова»	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
«Домашние питомцы»			
2.1.	«Мышка»	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.	«Собачка»	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.	«Птица»	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.	«Котёнок»	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.	«Рыбка»	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.
«Лесные жители»			
3.1.	«Лиса»	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.	«Медведь»	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.	«Белка»	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.	«Заяц»	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.	«Волк»	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
«Весёлый зоопарк»			
4.1.	«Пингвин»	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.	«Кенгуру»	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	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.
4.3.	«Тигр и лев»	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.	«Обезьянка»	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.	«Крокодил»	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
«Кем быть?»			
5.1.	«Спортсмен»	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.	«Балерина»	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.	«Космонавт»	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.	«Разведчик»	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.	«Клоун»	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.

Приложение 5.

Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз (асан) хатха-йоги

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.

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

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.

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.

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)

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

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)

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.

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.

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.

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 ви.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

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.

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 ви.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

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.

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.

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.

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.

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

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.

Приложение 6.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

"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, растекающуюся по земле.

"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 понесли 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.

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

"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.

"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 движение, исчезает напряжение.

И становится приятно – расслабление приятно!

«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).

«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 шарик.

«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.

«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).

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

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.

«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...

«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

