

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ
ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№44 «ЗОЛУШКА»

423832, Республика Татарстан, город Набережные
Челны, проспект Сююмбике, дом 11 (41/01)
Телефон/факс: 58-89-00
Электронный адрес: sad.044@yandex.ru

ЯР ЧАЛЛЫ ШӘБӘРЕНЕН
«КӨЛСЫЛУ» 44 НЧЕ
КАТНАШ ТӨРДӘГЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
423832, Татарстан Республикасы, Яр Чаллы шәһәре,
Сөембика проспекты, 11 (41/01)
Телефон/факс: 58-89-00
Электрон адрес: sad.044@yandex.ru

Принят на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «16» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
(Срок реализации 1 год)**

Составители
Инструктор по ФК
высшей кв. категории
Блинова Наталья Александровна

г.Набережные Челны
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.1.1 Цели и задачи деятельности
 - 1.1.2 Основные принципы организации занятий.
 - 1.2 Предполагаемые результаты к концу года

- 1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе
- 1.3.1 Оценка уровня физического развития мышечного корсета для детей 6– 7 лет.
 - 2. Содержательный раздел
 - 2.1 Учебно-тематический план
 - 2.2 Взаимодействие с семьями дошкольников
 - 2.3 Оценка уровня физического развития
 - 2.4 Диагностика уровня физического развития
 - 3. Организационный раздел
 - 3.1 Структура занятий
 - 3.2 Материально-технические и методические средства реализации программы
 - 4. Список литературы

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Современный ребенок к пяти годам должен овладеть всей системой родного языка. Но, к сожалению, в последнее время увеличилось количество детей с речевыми нарушениями. Этиология нарушений речевого развития достаточно полиморфна. В логопедические группы поступают дети с алалией, у которых наблюдается, органически обусловленное, поражение речевых зон коры головного мозга. У этих детей наряду с нарушениями артикуляционной моторики, обусловленной недостаточностью иннервации речевого аппарата, нарушены движения тонкой и общей моторики, наблюдаются парезы и параличи. Их движения неловки, с недостаточностью объема, ограничена подвижность, выносливость, статичность. Очень часто они предпочитают работать левой рукой из-за неловкости правой руки, что в свою очередь негативно сказывается на усвоении речевых навыков, недостаточностью ориентации в пространстве. Очень часто у детей ОВЗ с речевыми нарушениями отмечается недостаточность модуляции голоса, нарушения тембра, нарушения координации движений дыхательной, голосовой и артикуляционной мускулатуры, нарушения мелодико-интонационной стороны речи, трудности восприятия и воспроизведения интонации. Так же у детей наблюдается поверхностный тип дыхания, что негативно сказывается на качестве речи. Все это говорит о необходимости комплексного коррекционного воздействия с участием различных специалистов ДОУ

Актуальность: Дети ОВЗ с речевыми нарушениями нуждаются в дополнительной коррекционной работе по развитию координации общих движений и мелкой моторики, а также, координации речевых, дыхательных и двигательных навыков, формировании полноценных двигательных навыков, что со своей стороны будет стимулировать и развитие общих речевых навыков. Кроме этого крайне необходимо развивать ориентацию в пространстве, т.к. ее недостаточность сказывается на развитии устной и письменной речи, а овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней учтены все необходимые направления коррекционного воздействия. В настоящее время появилось много новых методик. Одна из таких – методик игровой стретчинг: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

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

Наряду с этим занятие включает в себя развития мелкой моторики применяются массажные мячики различного диаметра, колечки, стимулирующие биологически активные точки. Дети выполняют пальчиковую гимнастику, развивающую не только мелкую моторику, но и воображение детей. В игровой форме детям предлагается пропевание гласных, согласных звуков, сочетаний звуков, слогов и слов, таким образом удлиняется речевой, озвученный выдох, развивается интонационно - мелодическая сторона речи, развивается объем и сила голоса, грудно-брюшной тип дыхания. Немаловажным является включение в комплекс конспектов занятий лого- ритмических упражнений с музыкальным сопровождением, стимулирующих коорди-

нацию речи с движениями. Включение кинезиологических упражнений улучшает состояние двигательной сферы и стимулирует межполушарное взаимодействие, необходимое для полноценного развития детей с речевыми нарушениями. Прыжки, ползание, перешагивания улучшают как ритмичность общих движений, так и их темп и координацию.

В некоторых занятиях применяются упражнения на гимнастическом мяче (фитбол), которые способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе двигательной деятельности детей (дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, адинамичности).

Вся работа направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Данная программа превышает над требованиями федерального государственного образовательного стандарта, так как в ее реализации используются игровой стретчинг, логоритмика, ритмическая гимнастика, аэробика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Дополнительная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

На Федеральном уровне:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Письмо Рособнадзора от 10.09.2013 N 01-50-377/11-555 «О соблюдении прав граждан при предоставлении платных дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях, расположенных на территории субъектов Российской Федерации и о нарушениях законодательства Российской Федерации об образовании в части обеспечения государственных прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

На Республиканском уровне:

1.1.1 Цели и задачи деятельности

Цель: Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития каждого ребенка.

Задачи: 1. Оздоровительная:

а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;

б) профилактика плоскостопия;

в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей

г) синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления, через кинезиологические упражнения.

д) развитие грудно-брюшного дыхания, как необходимого компонента плавности и четкости дикции; ориентировке в пространстве, способствующей улучшению речевой функции.

2. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, чувства ритма, умения согласовывать движения и речь с музыкой.

3. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей.

4. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности.

Режим занятий: 1 раз в неделю 30 минут.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Участники: дети старшей и подготовительной группы.

Форма подведения итогов: открытое занятие.

1.1.2 Основные принципы организации занятий.

Выделяют девять основных принципов игрового стретчинга, которые соответствуют требованиям ФГОС дошкольного образования.

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проведения в течение всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному» «от простого к сложному», «от менее привлекательному к более привлекательному».

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологические и психические стороны развития ребенка.

5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

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

7. Принцип наглядности - играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Используются зрительная, звуковая и двигательная виды наглядности.

8. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.2 Предполагаемые результаты к концу года

- Укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки
- Укрепление свода стопы
- Синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.
- Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом, культуры движений под музыку, чувства ритма, умения согласовывать движения и речь с музыкой.
- Развитие грудно-брюшного дыхания, как необходимого компонента плавности и четкости дикции и ориентировке в пространстве, способствующей улучшению речевой функции.
- Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей.
- Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности.

1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

1. В начале года с детьми проводится диагностика уровня мышечного корсета.
2. В конце года проводится открытое занятие для родителей детей, занимающие по этой программе.
3. В конце года проводится итоговая диагностика уровня мышечного корсета, с данными которой родители знакомятся на заключительном открытом занятии.

1.3.1 Оценка уровня физического развития мышечного корсета для детей 5 – 7 лет.

Ловкость (обегание предметов)

От старта на расстоянии 1м ставится ориентир № 1, далее на расстоянии 95см еще 8 ориентиров, девятый ориентир ставится за 1,5метра до финиша. Бег производится с высокого старта. Инструктор стоит дальше отметки 10м. Секундомер включается, после того как ребенок сорвался с места и пересек линию финиша. Обегать ориентиры: строго змейкой не перепрыгивая и не пропуская их. Фиксируется данное время. Дети бегут по одному. Воспитатель может помочь детям среднего возраста (чуть дотронувшись до плеча).

3. Статистическое равновесие

Сняв обувь, ребенок принимает положение, стоя с опорой на одной ноге. Другая нога чуть согнута в колене и опирается на стоящую прямую ногу подошвой, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. Я беру по 3-4 ре-

бенка, ставлю их лицом к себе, спиной к детям, так чтобы они не мешали друг другу и не видели друг друга. Секундомер включается, когда все устойчиво стоят. При сильном покачивании, сдвиги опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключается. Фиксируется лучший результат, заносится в протокол.

4. Гибкость

Проводится сидя на полу. Ребенок садиться на коврик, пятки у линии, ноги раздвинуты на 40-60°, не отрывая колени от пола, производят наклон вперед. Около линии инструктор ставит линейку и измеряет гибкость. Можно предложить дотянуться до чего-либо. Дается две попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут, лучший результат заносится в протокол.

Статическая силовая выносливость мышц спины

И.п. – лежа на животе, руки за голову, туловище поднимается на 30% и удерживается в таком положении (лодочка)

Динамическая выносливость брюшного пресса.

1 способ (норма 15-20 раз за 1 мин)

И.п. – лежа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе. Определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя.

2 способ (норма 1-1,5 мин)

И.п. – лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45 градусов к полу удерживаются на весу.

Возраст детей		Старшая группа				Подготовительная группа			
Время проведения		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
Пол детей		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Ловкость (секунд)	7,2 – 6,8	8,5 – 8,0	7 – 6,5	8 - 7	6,5 - 6	7 - 6	6,5 – 5,6	6,5 – 5,5
2	Равновесие (секунд)	7'- 11,8'	9,4'-14,2'	20' - 30'	25' - 30'	30' - 35'	35' - 40'	40' - 60'	50' - 60'
3	Гибкость (см)	+2+4	+3+6	+3 +6 см	+4 +8 см	+3+6	+4+8	+4 +8 см	+5 +10 см
4	Статическая силовая выносливость мышц спины (секунд)	10-15	5-10	20	15	20- 30	15-25	до 1 мин	40
5	Динамическая выносливость брюшного пресса. 1 способ (кол-во раз за 1 мин)	5-7	4-6	9-12	8-10	10-13	10	15-20	13-15
6	Динамическая выносливость брюшного пресса. 2 способ (мин)	20-30 сек	15-20 сек	40-50 сек	30-40 сек	40-50 сек	30-40 сек	1-1,5 мин	1мин

Составлена по данным: Н. Ноткиной, к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. (см «Физическое воспитание дошкольников», стр. 133); Е.Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

У детей 4-7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, гибкость суставно - связочного аппарата, в которых важным фактором является растяжка мышц. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для детей 5-6 лет

Месяц	Содержание			Общее количество учебных часов
	Сказка и упражнения игрового стретчинга	Физкультурные упражнения	Логопедические упражнения	
сентябрь	Сказка «Мы за солнышком идем» Упражнения ИС: - домик - слоник - кошечка - цветок - жучок - лягушка - лисичка - кустик - черепаха - гора - солнечные лучики	- Ритмическая гимнастика «Виноватая тучка» - П/ игра «Солнечные зайчики» - Релаксация	- Фонопедическое упражнение «Жучок» -у-у-у- -Упр. на координацию речи и движения «Дождик»	2

октябрь	«Веселый зоопарк» - зернышко - домик - слоник - солнечные лучики - лисичка - лягушка - волчок - змея - цапля	- Ритмические упражнения в беге и ходьбе - П/игра «Веселые обезьянки» - Массаж шариками Су - Джок	- Фонопедическое упражнение -а-а-а-, -а-о-и-, -и-о-а- -Упр. на координацию речи и движения «Обезьянки» - Логоритмическая гимнастика	2
	«Просто так» - деревце - веточка - гора	- Массаж биологически активных точек «Неболейка» - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок»	- Фонопедическое упражнение (З – С) -Упр. на координацию речи и движения «Дождик» - Упражнение на развитие мимических	2
	- солнечные лучики - цветок - сорванный цветок - лисичка - паучок - змея - журавль - страус - слоник	- П/игра «Четыре цапли»	мышц	

ноябрь	«В гостях у феи Прямоспинки» - индеец - деревце - веточка - солнечные лучики - цветок - бабочка - жучок - кустик - лисичка - ласточка	- Коммуникативная игра «Здравствуйте» - Ритмические упражнения в беге и ходьбе «Вместе весело шагать» - П/игра «Стоп, хлоп, раз»	- Фонопедическое упражнение «Жучок» - Пальчиковая гимнастика «Игровой само-массаж» - Упражнение на развитие грудно - брюшного дыхания	2
	«Утенок Кряк» - зернышко - бабочка - змея -велосипед - птица - кошка - веточка - рыбка	- Ходьба по массажерам - Бег - Танец «Буги – Вуги, окей»- - П/игра «Поймай рыбку за хвостик»	- Логопедическая гимнастика - - Фонопедическое упражнение (-и-а-о-у-; -у-о-а-и-) - Гимнастика для глаз «Мухи»	2
декабрь	«Путешествие в зимнюю сказку» - лошадка - бег	- Ритмическая гимнастика «Морозята» - П/игра «Два Мороза» - Массаж шариками Су - Джок	- Чистоговорка «Холода» (Д - Т) - Пальчиковая гимнастика «Снеговик» - Упр. на координацию речи и движения «Ты шагай»	2

	-ходьба - змея - веточка - птица - морская звезда - хлопушка - горка - лисичка - елочка			
	«Котенок Ру- Ру» - кошка - солнце - бег - домик - замок - бабочка - лягушка - перекаты - солнышко садится	- Ритмическая гимнастика с кинезиологическими упражнениями «Черный кот» - П/игра «Мы веселые котята» - Релаксация	- Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» - Упражнение на внимание и ориентацию «Пчелка» - Чистоговорка «С-З» - Логоритмика «Хвостатый – хитроватый»	2
Январь	«Ленивая девочка» - цветок - сорванный цветок - цапля - цапля машет крыльями - кустик - пенек - дерево - веселый жеребенок - верблюды - журавль - домик	- Ритмическая гимнастика «кукла» - П/игра «Третий лишний» - Самомассаж «Сладкий сон»	- Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» - Логопедическая гимнастика - фонопедическое упражнение «Снежинка» (-а,-о,-у-)	2
	Силовая тренировка с гантелями	- Ходьба по массажерам - Бег	- Логопедическая гимнастика - - Фонопедическое упражнение (-и-а-о-у-; -	1

	- кошка - солнце - бег - домик - замок - бабочка - лягушка - перекуты - солнышко садится	- Танец «Буги – Вуги, окей»- - П/игра «Поймай рыбку за хвостик»	- у-о-а-и-) - Гимнастика для глаз «Мухи»	
Февраль	«Снежная книга» -дерево -волчок - кустик - лисичка - елка - кошка - дятел - ель - елочка	- Упражнения в беге и ходьбе - Ритмическая гимнастика «Морозята» - П/игра «Филин» - Массаж шариками Су – Джок - Релаксация	- Логоритмическая гимнастика «Язычок» -Пальчиковая гимнастика «Мастера» - Координация речи и движения «Филин»	2
	«Петух и краски» - большая ель - елка - елочка - ручеек - рыбка - попалась рыбка на крючок - черепаха - солнечные лучики	- Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» - Ходьба и бег «светит солнышко везде» - Ритмическая гимнастика «Открывать и закрывать глаза» - Танец «Виноватая тучка» - П/игра «петух, цыплята, коршун» - Самомассаж	- Пальчиковая гимнастика «Весна» - Фонопедическое упражнение –с-с-с- - Упражнение на дыхание «Сом» - Фонопедическое упражнение «Ветерок»	2
март	«Ворона и канарейка» - лиса - горка - орешек - птица - дерево	- Ходьба и бег «Дорогою добра» - Ритмическая гимнастика «Открывать и закрывать глаза» - Прыжки в длину с места - П/игра «Бой петухов» - Коммуникативная игра «Я дрозд»	- Логопедическая гимнастика - Фонопедическая гимнастика «В лесу» - Чистоговорка (К – Г) - Пальчиковая гимнастика «Кормушка»	2

	- змея - павлин - веточка			
	«Цирк зажигает огни» - лошадка -тигр - медведи на велосипеде - лисичка - верблюды - страус - веселый клоун	- Ходьба и бег (цирковой марш) - Ритмическая гимнастика на фитболах - Плига «Музей восковых фигур»	- Пальчиковая игра «Клоун» - Логопедическая гимнастика - Координация речи и движения «Смешинка» - Логопедические рифмовки (с – ш); (с – ц); (ж)	2
апрель	«Муравей идет в гости к солнышку» - бабочка - жучок - цветок - деревце - паучок - солнечные лучики	- Ходьба и бег «Светит солнышко» - Ритмическая гимнастика «Открывать и закрывать глаза» - Плига «Мишки и пчелы»	- Фонопедическое упражнение «Колокольчики будили» - Логопедическая гимнастика - Пальчиковая гимнастика «Гусеница»	2
	«Такие разные насекомые» - цветок - кузнечик - жук - червячок - гусеница - муха на паутине - паук - бабочка - саранча	- Упражнения «Утро в лесу»(по методике Н. Ефименко) - Ритмическая гимнастика « Виноватая тучка» - Плига «Бабочки и цветы» - Релаксация	- Фонопедическое упражнение (ж) -Игра на внимание и ориентировку «Пчелка» - Логопедическая гимнастика	2
май	Занятие на фитболах. - лошадка -тигр - медведи на велосипеде - лисичка	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика « Виноватая тучка» - Плига «Трансформеры» - Релаксация	- Фонопедическое упражнение «Колокольчики будили» - Логопедическая гимнастика - Пальчиковая гимнастика «Гусеница»	2

	- верблюд - страус - веселый клоун			
	«Крошка Енот» - цветок - слоник - черепаха - верблюд - ручей - змея	- Двигательные упражнения в ходьбе и беге - Ритмический танец «Большая стирка» - П\игра «Змейка»	- Дыхательные упражнения (по Б. Толкачеву) - Логопедические упражнения - Пальчиковая игра «Крокодил» - Координация речи и движения «Мартышки» -Фонопедическое упражнение (а,о,у,ы)	2
Итоговое занятие				1
Всего				34

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для детей 6-7 лет

Месяц	Содержание			Общее количество учебных часов
	Сказка и упражнения игрового стретчинга	Физкультурные упражнения	Логопедические упражнения	
сентябрь	«Прогулка в лес» - дерево - волк - лиса - солнышко - ель	- Упражнения в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» - П\игра «Дети и медведи» - Массаж шариками «Су – Джок» Сказка	- Пальчиковая гимнастика «Прогулка в лес» - Загадочные чистоговорки на координацию речи и движения - Фонопедическое упражнение «Звуки леса»	1

	- елка - елочка - ручей - змея - березка	«Ёжик на прогулке»		
	«Как мы искали Царевну – лягушку» - солнышко - кузнечик - гусеница - дуб - лягушка - змея - колечко	- Ходьба и бег (Вместе весело шагать) - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» - Акробатические элементы: Ёжик, улитка в домике, мостик, стойка на лопатках - Пигра «Баба – Ёжка» - Игра малой подвижности «Найди Царевну – лягушку»	- Фонопедическое упражнение (по методу В. Емельянова) «-а-о-у-и-» - Артикуляционная гимнастика - Дыхательные упражнения на развитие грудно- брюшного дыхания	1
октябрь	«В гости к львенку» - лодочка - рыбка - змея - ящерица - кошка - слон - черепаха - морская звезда - лягушка - паучок - лотос - замок	- Ритмическая гимнастика «Чунга – Чанга» - Гимнастика для стоп «Я на солнышке лежу» - Танец – игра «Лавата»	- Фонопедическое упражнение (по методу В. Емельянова) «-а-о-у-и-» - Артикуляционная гимнастика - Дыхательные упражнения на развитие грудно- брюшного дыхания - Координация речи и движения «Мартышки»	1
	«Сказка о жадном императоре» - воин - цветок - рыбка - бабочка - стрекоза	- Ходьба и бег - Ритмическая гимнастика «Чунга – Чанга» - Пигра «Пройди жадного императора»	- Гимнастика для глаз «Муха» - Артикуляционная гимнастика «Муха» - Фонопедическое упражнение «Смешинка» (Х)	1

	- велосипед - вафелька - пирожок			
	«В гостях у Буратино» - собака - клоун (Арлекино) - черепаха - фонарик - ручей - мостик - горка - дерево - паучок - сундучок - коробочка	- Ходьба и бег (Дорогою добра) - Ритмическая гимнастика «Ожившая кукла» - Упражнение «Наши ножки» - П\ игра «Карабас Барабас» - Танец «Буратино»	- Упражнение на координацию речи и движения - Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» - Артикуляционная гимнастика - Фонопедическое упражнение (Ф)	1
	Занятие с фитболами - воин - цветок - рыба - бабочка - стрекоза - велосипед - вафелька - пирожок	- Ходьба и бег с фитболами - Упражнения с фитболами - П/игра «Мяч прыгун»	- Фонопедическое упражнение (по методу В. Емельянова) «-а-о-у-и-» - Артикуляционная гимнастика - Дыхательные упражнения на развитие грудно- брюшного дыхания - Координация речи и движения «Мартышки»	1
ноябрь	«Юноша и колдун» - лиса - павлин - птица - бабочка - бег лежа - ходьба сидя	- Ходьба и бег (Дорогою добра) - Ритмическая гимнастика «Закрывать и открывать глаза» - П\игра с игровым парашютом «Колдун» - Релаксация	- Пальчиковая гимнастика «Здравствуй солнце золотое» - Координация речи и движения «Муравей» - Фонопедическое упражнение «Колокольчики будили»	1
	«В поисках друзей» - солнышко - цветок	- Упражнения в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Лето кота Леопольда»	- Дыхательное упражнение «Ротик – носик» - Чистоговорки (3) - Логопедическая гимнастика на стимуля-	1

	- ходьба сидя - бабочка - змея - бег лежа - птица - кошка - веточка - рыбка	- Пигра «Рыбки» - Массаж шариками Су- Джок	цию движений нижней челюсти	
	«Маугли» - группировка - тигр - волк - змея - кошка - гора	- Упражнения в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Чунга – Чанга» - Упражнение для профилактики плоскостопия «Медведь» - Массаж носа «Улитка»	- Дифференциация звука (Р) - Дыхательное упражнение «Ветер» - Динамическая пауза «Мартышки» - Фонопедическое упражнение (С)	1
	«Зоопарк» - домик - кошка - слоник - тигр - лисичка - лягушка - волчок - змея - цапля - страус	- Упражнение в ходьбе и беге (в мире животных) - Ритмическая гимнастика «Танец Зебрыка» - Пигра «Озорные обезьянки» - Массаж колечками Су - Джок	- Фонопедическое упражнение «животные» - Артикуляционная гимнастика - Упражнение на координацию речи и движения «Веселый зоопарк»	1
декабрь	«Морозята» - ель - вафелька - елка - елочка - фонарик - коробочка - звездочка	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морозята» с кинезиологическими упражнениями - Пигра «Заморожу» - Танц – игра «Лавата»	- Фонопедическое упражнение «Морозята» - Пальчиковая гимнастика «Украшаем Елку» - Чистоговорка «Зима» (ва-во-ви)	1

	- смешной клоун			
	«Приключение снежинки» - ель - елка - елочка - фонарик - коробочка - звездочка - смешной клоун - вафелька	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морозята» с кинезиологическими упражнениями - П/игра «Яблочко» - Релаксация	- Фонопедическое упражнение «Снежинка» - Пальчиковая гимнастика «Украшаем ёлку» - Чистоговорка «Ц» - Гимнастика для языка «Печем пироги»	1
	«Почему у слоненка длинный нос» - слоненок - страус - жираф - тигр - дерево - змея - рыба - черепаха - крокодил	- Ритмический танец «Вместе весело шагать» - массаж биологически активных точек «Что делать после дождика» - П/игра « тигры на охоте» - Игра малой подвижности «Перетягивание»	- Артикуляционная гимнастика «Бегемот» - Динамическая пауза «Мартышки» - Фонопедическое упражнение (р-р-р)	1
	Занятие силовой гимнастикой и игровым стретчингом - поза война - солнышко - дуб - самолет взлетает - сорванный цветок - морская звезда	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морозята» с кинезиологическими упражнениями - Упражнения с гантелями - П/игра «Хвостики» - Релаксация «Снежная баба»	- Фонопедическое упражнение «Морозята» - Пальчиковая гимнастика «Украшаем Елку» - Чистоговорка «Зима» (ва-во-ви)	1
январь	«Приключение в заснеженном лесу» - дерево - солнышко	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морозята» с кинезиологическими упражнениями - Упражнения на фитболах	- Фонопедическое упражнение «В лесу» (Ф) - Артикуляционная гимнастика - Пальчиковая игра «Снеговик»	1

	- дуб - санки - вьюга - снежный ком	- П/игра «Зайцы и волк» - Релаксация «Снеговик»		
	Силовая гимнастика с гантелями и игровым стретчингом - павлин - качели - звезда - самолет - веселый клоун - мостик - вафелька - паучок - веселый жеребенок	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Танец Зебрика» - Упражнения с набивными мячами в парах - П/игра «Ветер северный» - Кинезиологические упражнения	- Пальчиковая гимнастика на коврике - Чистоговорка «П» - Фонопедическое упражнение «Зима» (-а-о-у-)	2
февраль	«Игры, которые лечат» - солнечные лучики - веточка - слоник - морская звезда - вафелька - сундучок - деревце	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» - П/игра «Стоп, хлоп, раз» - Релаксация	- Логопедическая гимнастика «Снеговик» - Упражнение на координацию речи и движения «Зимние Забавы» - Фонопедическое упражнение «Морозята»	1
	Занятие тренировочного типа с набивным мячом - солнечные лучики - слоник - рыбка - лягушка - лисичка - дерево - веточка - змея	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Чунга – Чанга» - Упражнение в парах с набивным мячом - П/игра «Парашютбол» с игровым парашютом	- Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» - Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика» - Артикуляционная гимнастика	1

	- колобок - волна			
	«Бывший друг» - солнечные лучики - слоник - рыбка - лягушка - лисичка - дерево - веточка - змея - колобок - волна	- Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» - Пигра: «Я водящий» - Кинезиологические упражнения	- Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» - Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика» - Артикуляционная гимнастика	1
	Занятие на фитболах с элементами игрового стретчинга - павлин - качели - звезда - самолет - веселый клоун - мостик - вафелька	- Упражнение в ходьбе и беге с фитболами - Ритмическая гимнастика с фитболами - Упражнения на фитболах - Пигра «Ловишки на мячах» - Релаксация	- Чистоговорка «З» - Упражнение на координацию речи и движения «Умелые ручки» - Логопедические упражнения (мороз, солнце, ветер)	1
март	«Мир вокруг нас» - кит плавает - медуза - рыбки - морская звезда - краб - черепаха - коралы - улитка - волна - водоросли	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морская черепаха» с кинезиологическими упражнениями - Пигра «Акула» - Релаксация	- Пальчиковая гимнастика «Морские животные» - Фонопедическое упражнение -са-со-су-; -ас-ос-ус- - Артикуляционная гимнастика	1

	«Африканское сафари» - лев - слоник - страус - черепаха - павлин - жираф - крокодил - змея	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Танец Зебрика» - Птига «Поймай хвост обезьяны» - Массаж шариками Су - Джок	- Пальчиковая гимнастика «Сафари – парк» - Фонопедическое упражнение -др-др-др-; -л-л-л-; -ш-ш-ш- - Артикуляционная гимнастика «Бегемот» - Упражнение на координацию речи и движения «Обезьяны»	1
	«Путешествие по морским глубинам» - рыбки - морская звезда - черепаха - улитка - волна - краб	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морская черепаха» - Упражнения на фитболах «Дельфины на пузырях» - Птига «Акула и дельфины» - Релаксация	- Пальчиковая гимнастика «Морские животные» - Фонопедическое упражнение -са-со-су-; -ас-ос-ус- - Артикуляционная гимнастика	1
	Занятие силовой гимнастикой с гантелями с элементами игрового стретчинга - лев - слоник - страус - черепаха - павлин - жираф - крокодил - змея	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Попкорн» - Упражнения с набивным мячом в парах - Птига «Пустое место» - Релаксация	- Пальчиковая гимнастика «Кто стучит» - Фонопедическое упражнение «Поехали» - ш-ш-ш- - Упражнение на координацию речи и движения «Дружные пингвины»	1
апрель	«Путешествие на сказочную планету» - теплый дождь - солнышко - растение оживает - цветок	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» - Игровое упражнения «Путешествие на луноходах» - Птига «Быстрые ракеты»	- Коммуникативное упражнение «Здравствуй солнце золотое» - Фонопедическое упражнение «Ракета» - Упражнение на координацию речи и движения «Полет»	1

	- полет птиц - звери засыпают - кошечка - черепаха - рыбка - бабочка - радуга	- Игра малой подвижности «Четыре стихии»		
	Занятие с элементами силовой гимнастики и стретчинга - солнышко - цветок - полет птиц - кошечка - черепаха - рыбка - бабочка	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Волшебный цветок» - Упражнения с гантелями - Птига «Быстрые ракеты» - Игра малой подвижности «Четыре стихии»	- Упражнение на развитие мимических мышц «Цветы» - Упражнение на координацию речи и движения «У моря» - Чистоговорка «К»	1
	«На арене цирка» - лошадки - лев - тигр - медведи на велосипеде - лисичка - верблюд - страус	- Упражнение в ходьбе и беге (под цирковой марш) - Ритмическая гимнастика «Попкорн» - Упражнения на фитболах - Птига «Музей восковых фигур» - Массаж колечками Су - Джок	- Пальчиковая игра «Клоун» - Упражнение на координацию речи и движения «Смешинка» - Артикуляционная гимнастика «Цирк»	1
	«Золотой лучик» - деревце - звездочка - кошечка - дуб - солнышко - волна - лебедь - слоник	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Облака» - Птига «Северный и южный ветер» - Упражнение на дыхание «Ветерок»	- Упражнение на развитие мимических мышц «Цветы» - Упражнение на координацию речи и движения «У моря» - Фонетическое упражнение «Ракета» - и-а-у-р-	1

	- рыбка - змея - веточка - гора - ель большая - цапля			
май	«Путешествие на веселом паровозике» - лев - слоник - страус - черепаха - павлин - жираф - крокодил - змея	- Упражнение в ходьбе и беге - Ритмическая гимнастика «Морская черепаха» с кинезиологическими упражнениями - Пигра «Третий лишний» - Релаксация	- Пальчиковая гимнастика «Кто стучит» - Фонопедическое упражнение «Поехали» -тш-тш-тш-; - Артикуляционная гимнастика	1
	«Как гном построил дом» - домик - солнечные лучики - кузнечик - жучок - паучок - бабочка - фонарики -	- Упражнение в ходьбе и беге (светит солнышко везде) - ритмическая гимнастика «Виноватая тучка» - Пигра «Мишки и пчелы» - Релаксация «Спокойной ночи малыши»	- Фонопедическое упражнение «Утро» (а, ш, ж) - Логопедическая гимнастика - Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве «Пчелка»	1
	Занятие на фитболах с элементами игрового стретчинга - лошадки - лев - тигр - медведи на велосипеде - лисичка - верблюды	- Упражнение в ходьбе и беге (под цирковой марш) - Ритмическая гимнастика «Попкорн» - Упражнения на фитболах - Пигра «Трансформеры» - Массаж колечками Су - Джок	- Пальчиковая игра «Клоун» - Упражнение на координацию речи и движения «Смешинка» - Артикуляционная гимнастика «Цирк»	1

	- страус			
	«Откуда у кита такая глотка» - медуза - рыба - морская звезда - краб - морская черепаха - улитка - кит - перекаты	- Ритмические упражнения в ходьбе и беге «В море синем, в море пенном» - Птица «Звездочки» - Танец игра Лавата	- Упражнение на координацию речи и движения «Волна» - Логопедическая гимнастика для стимуляции движений мышц нижней челюсти - Речевое упражнение «Рыбки разговаривают» - Скороговорки	1
Итоговое занятие				1
Всего				34

2.2. Взаимодействие с семьями дошкольников

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

Консультация

Игровой стретчинг - фитнес-сказка для детей.

Фитнес-сказка – это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевых игр – это надолго увлекает детей даже самого младшего возраста. Занятие состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию. Каждый урок стретчинга – это новая сказка, которая дарит малышам радость общения и хорошее настроение. Самые распространенные физические упражнения быстро надоедают малышам. Поэтому необходимо заручиться поддержкой веселых детских музыкальных композиций. Большую часть упражнений нужно выполнять лежа на спине, сидя и стоя на коленях, лежа на животе. Упражнения делаются плавно и в медленном темпе.

Фитнес-сказка - это не только хорошо продуманная детская физкультура, которая проходит в танцевально-игровой форме, но общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, ловкость, формируются жизненно важные навыки и умения. Физическая активность очень важна для детей.

Цель: Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка.

Задачи: 1. Оздоровительная:

- а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;
 - б) профилактика плоскостопия;
 - в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей
2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия)
 3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, пластике жеста
 4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей
 5. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности
 6. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Организация проведения занятий игрового стретчинга:

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет: в младшей группе – от 15-25 минут; в средней группе – от 20-30 минут; в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут. Если ребенку 4 года, то будет достаточно 5 повторений. В 6 лет можно довести до 10 повторений.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение

1. Вводная часть

Упражнения игровой ритмики

Танцевальные упражнения

Упражнения на внимание и координацию движений

2. Основная часть.

На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)

Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.

По заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

3. Заключительная часть – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности

Игровые танцы под знакомую детям музыку;

Танцевальные игры

Подведение итогов занятия

Основные принципы занятий игрового стретчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

- Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка
- Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях

Эффективность занятий игрового стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом, а уровень физической подготовленности определяется тестами-заданиями руководителем физического воспитания.

1. “Ходьба”.

Лежа на спине, ребенок выполняет движения стопами, поочередно вытягивая подъемы. Руки за головой. Упражнение выполняется в среднем темпе 12-16 раз.

2. “Бег”.

Ребенок лежит на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пяточкой доставая ягодицы.

3. “Змея”.

Исходное положение - лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. На счет “раз” ребенок вытягивает руки, прогибаясь в спине. При этом ноги вытянуты и плотно прижаты друг к другу. На счет “два” - возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения можно добавить имитацию шипения змеи. Этот прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

4. “Рыбка”.

Начальное положение: лежим на животе, руки сгибаем под грудью. Ребенок выгибает спину, выпрямляя при этом руки, поднимает голову и грудь, стараясь носочками достать затылок.

5. “Лягушка”.

В положении стоя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях, имитируя лапки лягушки. Ребенок приседает, разводя колени в стороны.

6. “Летучая мышь”.

При наклоне вперед спина должна быть прямая. Положение рук можно чередовать. Один раз достаем до пальчиков ног, другой раз держим за спиной полочкой.

7. “Марш”.

Ребенок марширует, стоя на одном месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.

3. Организационный раздел.

3.1 Структура занятий

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2)

разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, фонетические упражнения.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 5 до 7 лет предлагается до 12 упражнений.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка. Упражнения стретчинга чередуются с упражнениями на координацию речи и движения, пропевание гласных, согласных звуков, сочетаний звуков, слогов и слов и кинезиологических упражнений. На некоторых занятиях упражнения игрового стретчинга чередуются с упражнениями на фитболах и силовой гимнастикой (упражнения с гантелями и набивными мячами)

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

В заключительной части занятия (третьей): приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика, логоритмика, самомассаж, массаж с шариками Су Джок. Организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности.

Режим занятий: 1 раз в неделю 25 - 30 минут в вечернее время.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Участники: дети старшей и подготовительной группы.

Форма подведения итогов: открытое занятие.

3.2 Материально-технические и методические средства реализации Программы.

№ п/п	Перечень разделов (блоков) занятий/используемая литература	Используемые формы	Методы и приемы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Игровой стретчинг. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»	Спортивная сказка	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент.	Сюжетные картинки. Коврики, диски, муз. центр	Диагностическое обследование детей. Открытое занятие для родителей.
2	Ритмическая разминка. Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.	Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	
3	Фитбол –гимнастика. Борисова М.М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования»	Упражнения на фитболах	Словесные, наглядные, игровой.	фитболы	
4	Силовая гимнастика. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет»	Упражнения с гантелями	Словесные, наглядные, игровой.	гантели	
3	Пальчиковая гимнастика. Крупенчук О.И. «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет»	Пальчиковая гимнастика с проговариванием слов.	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики.	
4	Сюжетные занятия. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»	Сюжетно-ролевая игра, пальчиковая гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, диски, муз. центр	
5	Ритмическая композиция. Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.	Ритмическая гимнастика, релаксация	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	
6	Логоритмика. Картушина М.Ю. «Логоритмика для детей 6-7 лет»	Потешки, речетативы	Словесные, наглядные, игровой.	Диски, муз. центр	
8	Подвижные игры. Борисова М.М. «Тематические подвижные игры для дошкольников»	Подвижные игры малой, средней, высокой подвижности.	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивные атрибуты, диски, муз. центр	

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Письмо Рособнадзора от 10.09.2013 N 01-50-377/11-555 «О соблюдении прав граждан при предоставлении платных дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях, расположенных на территории субъектов Российской Федерации и о нарушениях законодательства Российской Федерации об образовании в части обеспечения государственных прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
5. Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. № 68-ЗРТ "Об образовании"
6. Бороисова М.М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. Пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» - ТЦ Сфера 2008 год.
8. Картушина М.Ю. «Логоритмика для детей 6-7 лет» 2005 год.
9. Крупенчук О.И. «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет» 2008 год.
10. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» - Москва «Творческий Центр». 2010 год.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
12. Тематические подвижные игры для дошкольников / авт.-сост. М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2015. – 160 с. – ISBN 978-5=904810-37-5.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.
14. Интернет ресурс: Кинезиологические упражнения
<http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/7784-2015-05-15-16-19-05.htm>

Приложение

«Муравей идет в гости к солнышку для детей 5-6 лет»

Задачи:

1. Способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц
2. Развивать координацию движений; увеличение подвижности суставов и эластичности мышц связок.
3. Содействовать формированию чувства ритма.
4. развивать длительность озвученного выдоха; темпо – ритмическую координацию речи и движения.

Ребята, мы с вами попали на опушку леса. Сейчас раннее утро. И проснулся лес, и проснулся луг. Все зашумело, зашептало, заговорило.

Фонопедическое упражнение «Колокольчики будили»

Дили-дили, дили-дили! Колокольчики будили Всех жуков, Пауков И веселых мотыльков Дили-дили, дили-дили! Колокольчики будили Всех зайчат, Всех ежат, Всех ленивых медвежат. И воробушек проснулся, И галченок встрепнулся. Дили-дили, дили-дили! Встали все, кого будили.	<i>Дети кистями показывают колокольчики и произносят «динь-динь!..» Произносят «ж-ж-ж...» на выдохе. Произносят «х! х!...» на коротком энергичном выдохе. Тянут звук «у» на выдохе. Дети кистями показывают колокольчики и произносят «динь-динь!..» Произносят «бл-л-л...» на длительном выдохе. Произносят «ф-ф-ф...» резко выдыхая, энергично работая диафрагмой». Пропевая «р-р-р...». Произносят «чик-чирик». Произносят «кра-кра» Произносят «динь-динь!..» Кричат «Ура!» и поднимают руки вверх.</i>
--	--

Трудолюбивые муравьи с утра пораньше открыли глаза и отправились на веселую зарядку.

Ритмическая гимнастика «Закрывать и открывать глаза»

Вот я вижу: куст растет в саду, Воробьи играют в чехарду. Виджу пса смешного своего, А теперь не вижу ничего!	<i>Два полуприседа, округлые руки над головой. Руки отвести назад, наклон вперед, мелкие переступания на носках, кисти подрагивают. Руки к голове, ладони опущены («уши»), качают головой. Закрывают ладонями глаза, качая головой.</i>
Вот я вижу: пыль стоит столбом, Грузовик промчался за углом. Виджу, как шофер ведет его, И опять не вижу ничего.	<i>Через стороны медленно поднимают руки, быстро шевеля пальцами. Топающий шаг на месте, имитируют повороты руля. Закрывают ладонями глаза, качая головой.</i>
Вот я вижу: легкий мотылек, Раскачал высокий стебелек. Виджу я, как шмель влетел в окно, И опять вокруг меня темно.	<i>Кружатся на месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки. Вращательные движения кулачками перед грудью. Закрывают ладонями глаза, качая головой.</i>
Снова вижу: выбивают кресло, Виджу, приближается гроза.	<i>Хлопают прямыми руками по бедрам. Руки вверх, покачивания.</i>

До чего же это интересно — Открывать и закрывать глаза.	<i>Закрывают ладонями глаза, качая головой.</i>
--	---

А потом принялись достраивать свой домик. Как называется дом муравья? (муравейник)
Один из муравьев был очень трудолюбивым и любопытным. И захотелось малышу узнать какой же дом у солнышка. Отправился муравей в путь.

-Ходьба

- Бег

Шел, шел и увидел гусеницу, ползущую по листочку.

- Сед, руки упор сзади: продвигаться вперед, сгибая и разгибая ноги.

Логопедическая гимнастика

1. «Гусеница кушает» (на укрепление мышц губ). Всасывать верхнюю губу под нижние зубы с резким выбрасыванием ее при раскрытии рта так, чтобы раздался чмокающий звук.
2. Аналогично всасывать нижнюю губу под верхние зубы.
3. «Гусеница ползет по листочку». Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Поднять боковые края языка так, чтобы по средней продольной линии образовалась впадина. Удерживать от 1 до 5-10, губы остаются неподвижными и не помогают языку.
4. «Гусеница заворачивается в листок». Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Поднять боковые края языка и выдыхать воздух, как бы произнося звук (ф), воздушная струя должна быть узкая, щеки не надувать.

Завернулась гусеница в листок.

- Какой странный у нее домик, - подумал муравей.

Пальчиковая гимнастика «Гусеница»

Этот странный дом без окон	<i>Руки домиком над головой.</i>
У людей зовется «кокон»	<i>Обхватывают ладонями локти.</i>
Свив на ветке этот дом,	<i>Вращательные движения указательными пальцами.</i>
Дремлет гусеница в нем.	<i>Соединяют указательный и большой пальцы.</i>
Спит без просыпа всю зиму.	<i>Сложенные руки под щеку.</i>
Но зима промчалась мимо –	<i>Согнуть руки в локтях и попеременно поднимать ладони вверх-вниз.</i>
Март, апрель, капель, весна...	<i>Сжать руки в кулаки и по очереди разжимать, начиная с мизинца.</i>
Просыпайся, соня-сонюшка!	<i>Руки вверх, потянуться.</i>
Под весенним ярким солнышком	<i>Через стороны отпустить руки вниз.</i>
Гусенице не до сна –	
Стала бабочкой она!	<i>Маховые движения руками.</i>

Из домика – кокона появилась яркая бабочка.

Упражнение игрового стретчинга «Бабочка»

И.п. – сед, ноги согнуты, разведены в стороны, стопы на полу, руками обхватить колени. 1- взять правой рукой за правую стопу с внутренней стороны; 2- выпрямить правую ногу в стороны вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохранять равновесие.

Полюбовался муравей бабочкой и побежал дальше:

- лежа на животе, стучать пятками по ягодицам.

Потом на лугу он увидел жука, сидящего на цветке:

Упражнение игрового стретчинга «Жучок»

И.п. – сидя между стоп, руки вдоль туловища. 1- руки вверх, потянуться (вдох); 2- на выдохе наклон вперед, грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Ягодицы от пола не отрывать.

Упражнение игрового стретчинга «Цветок»

И.п. – сед, ноги врозь, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, руки вверх.

Потом муравей на дереве кружева, удивился.

Упражнение игрового стретчинга «Деревце»

И.п. – о.с., носки разведены. 1- 2- поднять руки вверх (вдох), подтянуть и напрячь все тело; 3-4- и.п. (выдох).

Кто развесил на осинке

Кружевные паутинки?

Паучок плетет ловушку!

Осторожней будьте мушки!

Упражнение игрового стретчинга «Паучок»

И.п. – сед, ноги согнуты и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперед между ног, лбом коснуться пола 4- и.п.

На опушке леса он увидел удивительный дом (показать картинку «улей»). Как называется этот дом? Кто в нем живет?

Пчелки кружатся, жужжат,

Сделать вкусный мед спешат!

Но полез к ним в дом воришка –

К меду тянет лапу... (мишка).

Подвижная игра «Мишки и пчелы»

Дети-«мишки» встают в круг. В центре круга3 ребенка – это «пчелы».

Дети-«мишки», взявшись за руки, идут по кругу и говорят слова, «пчелы» показывают движения.

На высокой кочке

Стоит большая бочка.

Пчелы бочки стерегут,

Мишкам меду не дают.

Раз, два, три, четыре, пять!

Мишек будем догонять!

Дети соединяют руки над головой.

Округляют руки перед грудью, показывают бочку.

Вращают перед грудью указательными пальцами.

Грозят пальцем.

Хлопают в ладоши.

топают ногами, руки на пояс.

«Мишки» убегают, «пчелы» стараются их осалить.

Бежит муравей дальше и видит:

На зеленом, на лугу

Вижу радугу – дугу,

Дивные воротца,

Там избушка солнца.

Упражнение игрового стретчинга «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной линии со сводом правой стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется стопы, правая рука вытянута вверх; 2 – и.п. Повторить по 2раза в каждую сторону.

Угостило солнышко муравьишку чаем и помогло быстро добраться до муравейника. Солнышко посадило муравья на солнечного зайчика и он быстро отнес его домой.

- Ходьба с хлопками под веселую музыку.

Конспект ООД
«Мы за солнышком идем»
для детей 5-6 лет

Задачи:

1. Способствовать укреплению мышечного тонуса.
2. Развивать мелкую координацию речи и движения, ловкость, гибкость мышц и суставов.
3. закрепить четкое произношение звука –Ж- в речи.
4. Снятие психо – эмоционального и мышечного напряжения.

На лесной опушке стояли два домика, в которых жили верные друзья – слоник и кошечка.

Упражнение игрового стретчинга «Домик»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вниз. 1-потянуть руки вверх, ладони друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2- и.п. (выдох) расслабиться. Повторить 3-4 раза.

Но случилась беда. В лесу третий день шел дождь. Наступило утро. Друзья хотели выйти на улицу, но никак не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка. Оно спряталась за большую черную тучку, из которой падал дождик.

Комплекс ритмической гимнастики под песню «Виноватая тучка»

Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: повторить Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: повторить Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет,	<i>Повороты вправо и влево, грозим пальчиком.</i> <i>Имитируем вытирание слез кулачком</i> <i>Пружинка, руки согнуты в локтях, кисти висят (ритмично покачиваться)</i> <i>Пружинка, руки вверх – в стороны, кисти сжимать и разжимать</i> <i>Пружинка, руки вниз – в стороны, кисти сжимать и разжимать</i> <i>Мелкий бег на месте, руки сложить перед грудью, как лапки у мышки</i> <i>Покружиться на месте со взмахом рук.</i> <i>Полный присед, руки на полу.</i> <i>Повторить движения припева.</i> <i>Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на голове, имитируют уши собаки.</i> <i>Повторить движения припева.</i> <i>Высоко поднимаем согнутую ногу, хлопок под коленом. Правой и левой ногой.</i> <i>3 прыжка ноги врозь, хлопок руками по бедрам.</i> <i>Руки вниз – в стороны, кисти сжимать и разжимать 3 раза. Повторить 2 раза.</i>
---	---

Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел	<i>Наклоны головы вправо и влево.</i> <i>Наклон вперед, руки развести в стороны.</i> <i>Пружинка, руки вверх – в стороны, кисти сжимать и разжимать</i> <i>Полуприсед, руки вниз – в стороны, кисти ладонями вверх, сжимать и разжимать.</i>
--	---

Первым из своего домика вышел слоник:

Упражнение игрового стретчинга «Слоник»

И.п. – широкая стойка ноги врозь, стопы направлены вперед, ладонями упор на бедра, вытянуть позвоночник. 1- на выдохе, потянуться вперед – вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, ладони на полу на ширине плеч.

Он поднял вверх хобот и затрубил «ту-ту» - руки приложить к губам трубочкой и тянуть звуки.

- «Что ты шумишь и зря меня будешь! Разве уже утро?» - вытягивая свою спинку промяукала кошечка.

Упражнение игрового стретчинга «Кошечка»

И.п. – стоя в упоре на коленях и ладонях. 1- прогнуться в пояснице, голову вверх-вперед; 2- округлить спину, голову вниз (выдох).

- «Да утро!» - ответил слоник.

- «Но ведь солнышка нет, идет дождь» - сказал котенок.

Двигательные упражнения «Дождик»

Дождик лей, лей, лей

Поднимать руки вверх и встряхивать кистями.

На меня

Прижать ладони к груди.

На людей

Руки вперед.

Сядем мы под грушкой

Присесть.

И накроемся подушкой

Руки на голову.

И решили друзья идти будить солнышко. А путь у них был трудный. Они бежали по извилистой дорожке (бег «змейкой» между ковриками), а когда дождик немного утихал, они весело прыгали по лужам (прыжки по коврикам). Подойдя к небольшой реке они услышали крик:

- «Помогите, помогите!»

Друзья поспешили на помощь и увидели, что на большом, белом цветке – кувшинке сидит жучок (сесть на коврики).

Упражнение игрового стретчинга «Цветок»

И.п. – сидя, ноги врозь, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, руки вверх потянуться. То же с другой ноги.

Упражнение игрового стретчинга «Жучок»

И.п. – сидя между стоп, руки вдоль туловища. 1- руки вверх, потянуться (вдох); 2- на выдохе наклон вперед, грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Ягодицы от пола не отрывать.

Он промок и не мог выбраться на сушу.

- «Что же делать, мы не умеем плавать» - заволновалась кошечка.

-« Я ква, ква ему помогу» - сказала лягушка.

Упражнение игрового стретчинга «Лягушка»

И.п. – сед, ноги вместе. 1- согнуть ноги в коленях, сложить подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, колени ниже к полу; 3- удерживая стопы, подтягивая к туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4- и.п.

Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу. И жучок, как в большом корабле, поплыл к берегу напевая песенку:

Жук на жердочке сидит

Песню звонкую жужжит:

Жу-жу-жу; жу-жу-жу.

Жу-жу, жу-жу, жу-жу-жу. – пропеваем вместе.

- «Куда вы идете под таким дождем?» - спросили лягушка и жучок.

- «Мы идем за солнышком!» - ответил слоненок.

- «Мы тоже хотим с вами».

- А что вы умеете делать? – спросил котенок. Я вот большой и сильный.

- А я умею лазать – сказал котенок.

- Я умею прыгать – сказала лягушка.

- А я громко жужжать – сказал жучок.

И они отправились в путь вместе. И встретили лисичку, которая сидела под кустом и совсем промокла.

Упражнение игрового стретчинга «Лисичка»

И.п. – стоя на коленях, ноги вместе. 1- сед на пол справа, согнутые ноги остаются слева; 2- вытянуться вверх, вдох; 3- на выдохе положить левую руку на правое колено; 4- отвести правую руку за спину, коснуться пальцами пола (вдох); 5-8- на выдохе поворот как можно дальше на право, не отрывая от пола левого бедра. Тоже в другую сторону.

Упражнение игрового стретчинга «Кустик»

И.п. – сед ноги вместе. 1- правую стопу положить на левое бедро, колено на пол; 2- левую стопу положить на правое бедро сверху; 3-4- руки в упоре за спиной.

- Куда вы идете под таким дождем? – спросила лисичка.

- Мы идем солнышко искать! Ты не знаешь, где оно живет?

- Я не знаю, но об этом нам может рассказать мудрая черепаха. К ней мы и отправимся. – сказала лисичка.

Пришли они к домику черепахи и стали стучаться. Она проснулась и вышла из домика.

Упражнение игрового стретчинга «Черепаха»

И.п.- сидя на коленях, руки вниз. 1- выпрямить позвоночник (вдох); 2- на выдохе наклон вперед, грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Черепаха рассказала, что солнышко живет за высокой горой.

Упражнение игрового стретчинга «Гора»

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища. 1- поднять таз (вдох); 2- и.п. (выдох).

Кошка посадила к себе на спинку лягушку, у которой было ведро с водой, чтобы помыть солнышку глаза. Ловко они забрались на гору, помыли глазки солнышку. Оно выглянуло из-за большой тучи и озарило своими лучиками всю землю

Упражнение игрового стретчинга «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной линии со сводом правой стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется стопы, правая рука вытянута вверх; 2 – и.п. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка»

В стороне стоит ребенок – «тучка». Дети – «солнечные зайчики» двигаются подскоками по залу со словами: Солнечные зайчики

Скачут по дорожке

Солнечные зайчики,

Берегите ножки.

Тучка по небу гуляет,

Наших зайцев догоняет.

«Солнечные зайчики» прыгают на месте. «Тучка» ходит вокруг них и говорит:

Если только догоню, Всех зайчат защекочу!

«Солнечные зайчики» убегают, «тучка» их ловит и тихонько щекочет.

К вечеру все друзья разошлись по домам, радостные от того, что все вместе они разбудили солнышко. **Релаксация.**

**Конспект ООД
«Петух и краски»
для детей 5-6 лет**

По мотивам одноименной сказки В. Сутеева.

Задачи:

1. Учить воспроизводить речевой материал в заданном темпе; совершенствовать мелкую моторику.
2. Способствовать формированию мышечного корсета.
3. Развивать зрительное восприятие, длительность озвученного выдоха.
4. Повышать двигательную активность, равновесие.

Тает снежок,

Ожил лужок,

День прибывает.

Когда это бывает? (Весной)

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Весенний день!

Хлопают в ладоши.

Звенит капель,

Встряхивают кистями рук.

По полям бегут ручьи,

Волнообразные движения руками.

На дорогах лужи,

Руки перед собой, округлить.

Выползают муравьи,

«Пробегают» пальчиками по бедрам к колену.

После зимней стужи.

Пробирается медведь

«Переступают» большими пальцами и мизинцами по бедра.

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы громче петь,

Взмахи кистями рук.

И расцвел подснежник.

Складывают из ладошек «бутон» и раскрывают их.

Весной начинает все расцветать, ярко светит солнце. В это время года надо особенно беречь свои глаза: нельзя смотреть на солнце, можно спрятать свои глазки за темные очки и регулярно делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка,

Вытянуть вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка,

Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Маленький как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

Прослеживают взглядом движения пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба, другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой. Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями.

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Ритмическая гимнастика «Закрывать и открывать глаза»

Вот я вижу: куст растет в саду,
Воробьи играют в чехарду.

*Два полуприседа, округлые руки над головой.
Руки отвести назад, наклон вперед, мелкие переступания на носках, кисти подрагивают.*

Вижу пса смешного своего, А теперь не вижу ничего! Вот я вижу: пыль стоит столбом, Грузовик промчался за углом. Вижу, как шофер ведет его, И опять не вижу ничего. Вот я вижу: легкий мотылек, Раскачал высокий стебелек. Вижу я, как шмель влетел в окно, И опять вокруг меня темно. Снова вижу: выбивают кресло, Вижу, приближается гроза. До чего же это интересно — Открывать и закрывать глаза.	<i>Руки к голове, ладони опущены («уши»), качают головой. Закрывают ладонями глаза, качая головой. Через стороны медленно поднимают руки, быстро шевеля пальцами. Топающий шаг на месте, имитируют повороты руля. Закрывают ладонями глаза, качая головой. Кружатся на месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки. Вращательные движения кулачками перед грудью. Закрывают ладонями глаза, качая головой. Хлопают прямыми руками по бедрам. Руки вверх, покачивания. Закрывают ладонями глаза, качая головой.</i>
---	---

Вот открыли мы глаза и кого-то увидели. Кто же гуляет во дворе, отгадайте?

Беленькие перышки,

Белый гребешок

Кто это на колышке?

Петя... (Петушок) – *показать картинку петушка не раскрашенного.*

А почему же он белый? Потому что мальчик Миша его нарисовал, а раскрасить забыл. Не хочет петушок быть белым, решил он найти себе краски. Зеленую краску решил он попросить у травы. А где же самая зеленая трава? Конечно в лесу. Вот и отправился наш петушок в лес. Пойдем и мы с ним.

Под песню «Светит солнышко везде»

- Ходьба обычная

- Ходьба на носочках

- Ходьба на пятках

- Ходьба с высоким подниманием бедра

- Ходьба широким шагом

- Бег обычный

- Бег мелким и широким шагом

- Ходьба с дыхательными упражнениями «Вдохни аромат цветов» - на выдохе тянем –а-а-х-

А в лесу- то, красота ели растут.

Позы для развития статического равновесия

- «Большая ель» И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-3 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол. 4-и.п.
- «Елка» И.п. – то же. 1-3 – полуприсед, пятки от пола не отрывать, колени в стороны, вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол.
- «Маленькая елочка» И.п. – то же. 1-3 – присесть, колени в стороны, пятки оторвать от пола, вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол.

Важно шагает петушок по лесу, смотрит, где же самая зеленая трава растет. Нашел лужайку петушок и попросил зеленую краску.

Синюю краску попросил петушок у ручейка, в котором плавали золотые рыбки.

Упражнение игрового стретчинга «Ручеек»

И.п. – сидя, ноги врозь, левая согнута в колени. 1 – стопу левой ноги, положить на бедро левой ноги, колено прижато к полу; 2- руки вверх, потянуться; 3- на выдохе наклониться к правой ноге, ягодицы лежат на полу; 4- и.п. То же с другой ноги.

Упражнение игрового стретчинга «Рыбка»

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вверх. 1- 3 поднять руки вперед, оторвать плечи и ноги от пола; 4- и.п.

Упражнение «Попалась рыбка на крючок»

И.п. – лежа на спине. 1-2- сесть, руки вверх; 3-4- и.п.

Упражнение на дыхание «Сом»

И.п. – о.с. ладони соединены, перед грудью. 1-3- волнообразные движения руками, на команду «Сом» приседают и после максимального выдоха делают максимальный вдох и задерживают дыхание как можно дольше. Повторить 2-3 раза.

Желтую краску подарил петушку.

Дыхательное упражнение «Песок»

И.п. – сидя по турецки, как бы пересыпают песок из одной ладони в другую, озвучивая выдох – с-с-с-. Звук должен быть ровным и спокойным.

По желтому песку не спеша ползла черепаха.

Упражнение игрового стретчинга «Черепаха»

И.п.- сидя на коленях, руки вниз. 1- выпрямить позвоночник (вдох); 2- на выдохе наклон вперед, грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Голубую краску попросил петушок у неба.

Фонопедические упражнения

Летит по небу ветерок,
Подгоняет легкие облака.
Вдруг появилась сердитая тучка,
А ей навстречу другая.
Рассердились тучки, стукнулись лбами.
Загремел гром, раскатился по всему небу.
Засверкала молния.
Застучали капли.

*На выдохе «у-у-у»
Резкие короткие выдохи на звук (ф).
На выдох быстро говорят: «Пых! Пых!».
«Фр-р-р» на выдохе.
Короткие звуки (р).
«Ах-х!»
«Кап, кап!»*

Танец «Виноватая тучка»

Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала.	<i>Повороты вправо и влево, грозим пальчиком.</i>
Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел	<i>Имитируем вытирание слез кулачком Пружинка, руки согнуты в локтях, кисти висят (ритмично покачиваться) Пружинка, руки вверх – в стороны, кисти сжимать и разжимать Пружинка, руки вниз – в стороны, кисти сжимать и разжимать</i>
Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз.	<i>Мелкий бег на месте, руки сложить перед грудью, как лапки у мышки Покружиться на месте со взмахом рук. Полный присед, руки на полу.</i>

Припев: повторить Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: повторить Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да, с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел	<i>Повторить движения припева.</i> <i>Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на голове, имитируют уши собаки.</i> <i>Повторить движения припева.</i> <i>Высоко поднимаем согнутую ногу, хлопок под коленом. Правой и левой ногой.</i> <i>3 прыжка ноги врозь, хлопок руками по бедрам. Руки вниз – в стороны, кисти сжимать и разжимать 3 раза. Повторить 2 раза.</i> <i>Наклоны головы вправо и влево.</i> <i>Наклон вперед, руки развести в стороны.</i> <i>Пружинка, руки вверх – в стороны, кисти сжимать и разжимать</i> <i>Полуприсед, руки вниз – в стороны, кисти ладонями вверх, сжимать и разжимать.</i>
--	--

Вышло после дождика солнышко.

Упражнение игрового стретчинга «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной линии со сводом правой стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется стопы, правая рука вытянута вверх; 2 – и.п. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

И подарило петушку красную и оранжевую краску.

Фиолетовую краску попросил петушок у вечера. Пошел петушок к кисточке, попросил ее раскрасить ему перышки.

Самомассаж

Раз и два! Раз и два! Начинается игра! Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спинку, Красим ножки, Гребешок покрась немножко. Вот какой стал петушок, Ярко- красный гребешок.	<i>Трут ладони друг о друга.</i> <i>Поглаживают ладонями руки, живот, поясницу, ноги, голову.</i> <i>Руки на пояс, горделиво выпрямиться, полуобороты вправо-влево.</i>
---	--

Пошел красивый петушок гулять во двор с цыплятами (показать картинку «разноцветный петушок»). Вдруг налетел на них коршун. Но петушок всех защитил от крылатого разбойника.

Подвижная игра «Петух, цыплята и коршун»

Дети – «цыплята» гуляют во дворе – клюют зернышки, гребут лапками землю. Когда на них налетает «коршун», прячутся за «петушком», становятся на друг за другом. «Коршун» старается схватить последнего «цыпленка», а «петушок» раздвигает руки, как крылья, и старается не позволить ему это сделать.

Потом петушок отправился домой.

Ходьба по залу со взмахом «крыльев», с высоким подниманием бедра.

Конспект ООД
«Откуда у кита такая глотка»
для детей 6-7 лет
по мотивам сказки Р.Киплинга

Задачи:

1. Способствовать укреплению мышечного корсета.
2. Повышать двигательную активность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
3. Развивать гибкость мышц и суставов.
4. Формировать звукопроизношение звуков (л-р) в скороговорках.
5. Способствовать формированию предложно-падежных конструкций.

Инструктор: Это было давным-давно. Тогда в океане было много рыбы. Моряки и корабли уходили в моря на больших кораблях, а на берегу оставались их дети и жены. Малыши любили играть на берегу и смотреть на волны.

Упражнение на координацию речи и движения «Волна»

К берегу бежит волна.

Вслед за ней ещё одна.

Эта - выше,

Эта - ниже,

Эта - вовсе не видна.

А на берегу морском

Будем мы играть с песком.

Будет башня из песка,

Как до неба высока.

Дети делают волнообразное движение одной рукой.

То же другой рукой.

Поднимают руки вверх.

Опускают руки на уровне груди.

Касаются ладонями пола.

«Пересыпают невидимый песок из одной руки в другую».

Поочередно ставят один кулак на другой, постепенно поднимая руки.

Встают на носочки и поднимают руки вверх.

Инструктор: Моряки же бороздили на своих кораблях моря и океаны.

Ритмические упражнения в ходьбе под песню
«В море синем, в море пенном» (исп. А.Пугачева)

- Ходьба обычная
- Ходьба с хлопками с права, с лева, над головой, за спиной
- Ходьба спиной вперед
- Бег обычный
- Ходьба одна нога на носок, другая пятке
- Прыжки ноги вместе - ноги врозь, с продвижением вперед
- Бег спиной вперед
- Ходьба с дыхательными упражнениями, на выдох тянем звук –ш-ш-ш- (шум моря)

Дети подходят к коврикам и садятся ноги скрестно.

Инструктор: В океане водилось, очень много, морских обитателей.

Медуза плывет очень интересно: сначала она сожмется в комочек, потом разожмется. И.П. – лежа на спине, ноги врозь. Руки вверх – в стороны. 1 – группировка лежа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову прижать к груди (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно) 2- и.п. (когда шторм прекращается медузы всплывают на поверхность). Повторить 6 раз.

Из морского песочка вынырнула **рыбка** и поплыла. И.П. – лёжа на животе, руки вверх 1- 2 – поднять руки и ноги, смотреть на пальцы рук. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

Рядом с рыбкой проплывает **морская звезда**. И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади, 2- передвигая руки назад, лечь на спину, 3- слегка развести колени в стороны, 4- руки на пояс.

По морскому дну медленно ползет **краб**. И.П. – сидя согнув ноги, рук в упоре сзади. 1- поднять таз. 3 шага вперед, 3 шага вправо, 3 шага назад, 3 шага влево. Повторить 2-3 раза.

Вот домик **морской черепахи**. Она осторожная, то выглянет из домика, то снова спрячется. И.П. – сидя на коленях, руки вниз. 1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох) 2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на пол вдоль туловища. Повторить 3-4 раза.

Это что за чудо такое? Домик сам движется. Да это же **улитка**. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет. И.П. – сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперед опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опереться на ладони, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Вот только беда – в океане жил **кит**. Он был настоящий разбойник – плавал по морю и ел рыбу. Какая рыба попадется, ту и съест.

Логопедическая гимнастика на стимуляцию движений мышц нижней челюсти.

1. Положить ладони на затылок. Открывать максимально рот, одновременно запрокидывая голову с преодолением сопротивления рук.
2. Имитировать жевание.

Наберет много рыбы и рот закрыть не может. И давай переворачиваться с боку на бок, чтобы рыбу проглотить. И.П. – лежа на спине, руки вверх. 1-3 повернуться на правый бок. 4- и.п. Тоже на левый бок. Повторить (6-8 раз).

Инструктор: Никакого жителя рыбкам от кита не было. Стали они совещаться: чтобы такое сделать, чтобы кит не смог их всех поймать.

Речевое упражнение «Рыбки разговаривают»

Дети тихо и быстро произносят «п-п-п-...»

Инструктор: Думали рыбки, думали и придумали. Самая маленькая рыбка подплыла к правому уху кита и предложила:

- Не попробовал ли тебе, кит, человека? Он ведь, говорят очень вкусный, но немного колючий. Плыви вперед и увидишь моряка на плоту. Кит так и сделал. Плыл он, плыл и доплыл куда сказано. Видит и правда: посреди океана плот, на котором лежит моряк. Его корабль пошел ко дну, а он спасся и потихоньку плывет к родному берегу, и чтобы скучно не было, стихи про рыбу под нос бормочет.

Скороговорки

*Заварила чайка чай
Из морской капусты.
Рыбы пили, похвалили:
«Чай у чайки вкусный».*

*В озере – карт,
А в море – краб.*

*Наловил Валерий
Пол ведра форели.
Угостил форелью
Дарью и Лукрелью.*

Инструктор: Наступила ночь. Лег моряк на плот, смотрит на звездное небо, ждет утро, когда можно будет плыть дальше.

Подвижная игра «Звездочки»

1. В небе звездочки блестят,
Весело сверкают,
И с ребятами они
Поиграть желают.

Дети идут по кругу, соединив левые руки («звездочки»)

2. Ну-ка звездочки, светлей
На небе засияйте
Звездную карусель
В небе начинайте

Кружась, расходятся по всему залу.

3. Раз-два-раз! Раз-два-раз!

Говорят и хлопают в ладоши у правого уха (3 раза), то же у левого.

Созвездье соберем сейчас.

Прыгают на месте, хлопая в ладоши над головой.

Дети быстро встают на свои места и образуют «звездочку». Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Инструктор: Но моряку не суждено было дожидаться рассвета. Кит подплыл, разинул свою огромную пасть и проглотил моряка, и его плот. Но человек был умный и храбрый. В животе он начал кувыраться, брыкаться, кусаться, стучать и топать. Кит сразу почувствовал себя плохо и попросил моряка выпрыгнуть вон из живота. Но храбрец сказал:

- Вот еще! Вези меня к родному берегу.

Киту не хотелось выполнять просьбу моряка, но делать нечего. Недовольный кит поплыл к берегу (*дети хмурятся*). Пока кит плыл, моряк настрогал из бревен тонких лучинок и связал между собой своими подтяжками. И когда кит подплыл к берегу и широко раскрыл свой рот, моряк выскочил изо рта и решеткой загородил киту горло и сказал при этом волшебные слова: «Поставил я решетку, киту заткнул я глотку». С той поры кит и плавает с этой решеткой и не может ее ни проглотить, ни выплюнуть. Из-за нее к нему в горло попадает только мелкая рыбешка. А моряка на берегу с радостью встретили родные и устроили в честь его возвращения праздник.

Танец или песня по выбору.

Занятие с элементами стретчинг- гимнастики
«В гостях у Буратино»
для детей 6-7 лет

Задачи:

1. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Формировать навыки правильной осанки;
3. Учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация;
4. Создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях;
5. Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Ход занятия

Ведущий: Был у Карло мальчик странный,
Необычный, деревянный.
И любил шарманщик сына
Шалунишку (Буратино)

Ребята, я сегодня приглашаю вас в сказку «Буратино». Давайте отправимся туда вместе.

Под песню «Дорогою добра»

Ходьба быстро, медленно, на носочках, в полу приседе.

Бег с захлёстыванием голени.

Дыхательное упражнение «Свеча»

И.п. ноги на ш.п., руки в « замке», большие пальцы рук сомкнуты – «свеча» (ребёнок через нос набирает воздух, собрав губы « трубочкой», дует на свечу. Выдох спокойный).

Вот мы и попали в Тарабарское государство, где живет в каморке Буратино с папой Карло.

Карло выстругал его из полена , давайте покажем как учился Буратино разговаривать.

Звуковая гимнастика

Эй, ребята, не зевать!

Будем звуки повторять,

Будем звуки повторять,

Будем весело играть!

Руки так: а-а-а! (руки вверх , соединить ладони над головой)

И вот так: о-о-о! (медленно опустить руки вниз)

Выше, выше: и-и-и! (руки вперед)

Ниже, ниже: у-у-у! (руки вниз)

Руки так: э-э-э! (руки перед собой, округлить в локтях, сцепить пальцы в замок, руки вверх, прогнуться)

Вместе, вместе: и-и-и! (медленно сцепленные руки вниз и слегка наклониться вперед)

Отдохнули: у-у-у! (расцепить руки и опустить в и.п.)

Потом Буратино отправился в школу, но попал в театр, где встретил новых друзей, театральных кукол.

Ритмический танец «Ожившая кукла»

1 Куплет:

1-2 -правую руку вперед

3-4- левую руку вперед

5-6- правую руку вверх

7-8- левую руку вверх

9-16 – поочередно опускаем

Отыгрыш (2 такта)

1- Встать на носки

2- и.п.

Припев:

1-8 - Ходьба по кругу, пружинистым шагом, поднимая вперед правую ногу затем левую, руки перед собой, полукруглые

8-16 – То же в противоположную сторону.

16-24 – поочередно выставляя ноги на пятку, поднимая и опуская согнутые в локтях руки

24-32 – кружатся на прямых руках, руки вверх.

2 Куплет.

1-8 И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Выпады вправо и влево, тянуться за руками.

9-16 – одновременно поднимать руки вверх и опускать их с подъемом на носочки.

Отыгрыш: Движения повторяются.

Припев: Движения повторяются.

Проигрыш: Приседание, разводить колени в стороны и поднимать руки вперед.

3 Куплет:

1-8- отвести в сторону правую руку, затем левую, поочередно сгибают руки в локтях, опустив предплечья вниз.

9-12 – поочередно поднимают предплечья вверх, ладони раскрыты.

13-16 – поочередно опускают предплечья вниз и покачивают ими из стороны в сторону.

Припев: Прямой галоп по кругу с правой и левой ноги.

Я хочу представить вам друзей Буратино

Артемон

И.п. – широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания пола руками 2- и.п.

Арлекин

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытянув вверх позвоночник, руки в стороны; 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4- покачать головой вправо-влево, улыбнуться.

В театре Буратино узнал тайну золотого ключика и отправился его искать. Дошел он до ручья.

Упражнение «Ручей»

И.п. сидя на полу, ноги в стороны. 1- взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить на бедро пр. (лев) ноги 2- колено согнутой ноги положить на пол; 3- поднять обе руки вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую пр(лев) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

Через ручей тянулся мост.

Упражнение «Мостик»

И.п. лёжа на спине, руки подняты вверх. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2- ладони положить на пол, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подтянуться, прогнуть позвоночник. Вянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4- медленно опуститься в и.п.

Встретил он черепаху Тортилу, которая рассказала про золотой ключик, что он поможет куклам осуществить их мечту.

Упражнение «Черепаха»

И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох) 2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

А ключик этот спрятан на Поле Чудес. И мы все отправимся туда.

Упражнение на координацию речи и движения.

Я иду, и ты идешь – раз, два, три.

Дети шагают на месте.

Я пою, и ты поешь – раз, два, три.

Стоя, «дирижируют» двумя руками.

Мы идем, и мы поем – раз, два, три.

Шагают на месте.

Очень дружно мы живем – раз, два, три.

Хлопают в ладоши.

Впереди гора, гору надо обойти.

Упражнение «Гора»

Вот гора впереди, гору надо обойти.

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1- оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2- выдох, вернуться в и.п.

А вот и дерево печальное на ветру качается.

Упражнение «Деревце»

И.П. – о.с., 1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, потянуться вверх 2- напрячь ягодичные мышцы 3- напрячь мышцы брюшного пресса, вытянуть шею вверх 4 – 7 – поднять прямые руки вверх, потянуться 8- и.п., расслабиться.

Под этим деревцем, как нам сказала черепаха Тортила, находится золотой ключик. Но что это? (показ картины с изображением паука) Это паучки охраняют золотой ключик.

Упражнение «Паучок»

И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны; 1- опустить руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться Мы прогнали паучков и можем взять наш ключик. Он лежит в сундучке. А чтобы быстрее его достать разогреем мышцы пальцев.

Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

Проверь, Буратино, что умеют делать твои пальчики.

Пальцы стали дружно в ряд: *показывают ладони с*

Десять крепеньких ребят *сжимают пальцы в кулаки*

Эти два всему указки,

Всё подскажут без подсказки *показывают 2 указательных пальца.*

Пальцы 2 середнячка,

Два здоровых бодрячка. *касаются средними пальцами друг друга*

Ну, а эти – безымянны,

Молчуны всегда упрямы *показывают безымянные пальцы*

Два мизинца – коротышки,

Непоседы и плутишки. *показывают мизинцы*

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых *показывают большие пальцы.*

Ну, а теперь с такими шустрými пальчиками можно открывать сундучок.

Упражнение «Сундучок»

И.п. сидя ягодицами на пятках. 1- сложить ладони за спиной пальцам вниз; 2- повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3- на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук всё время соприкасались.

Упражнение «Коробочка»

И.п. лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2- прогнуться назад; 3- согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4- достать носками ног макушку головы.

Ключик, Буратино достал и отправился в каморку папы Карло, чтобы открыть потайную дверь, а по пути заодно укрепим мышцы ног.

Упражнение «Наши ножки»

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем ножки укреплять.

Подниматься на носки

На носочки поднялись

Опустились сразу вниз

Выпад сделали вперёд,
Попружинили и вот
Мы назад вернулись,
Друг другу улыбнулись
Будем прыгать скок да скок

*сделать выпад вперёд, руки на колени,
несколько пружинок и в и.п*

Опускаться на носок *прыжки в чередовании с ходьбой*

Но ключик нужен был не только Буратино, но и Карабасу Барабасу. Он решил забрать ключик у Буратино.

Подвижная игра «Карабас Барабас»

Если вы помните, Карабас Барабас пытался поймать Буратино и его друзей, но в итоге оказался сам приклеенным к сосне за бороду. Далеко от сосны он отойти не мог. Но в руки ему лучше было не попадаться – до того он был зол.

Для игры прежде всего нужно выбрать водящего-«Карабаса». Обозначить «границы» — дать в руку водящему «Карабасу» скакалку, а второй конец дать в руки взрослому ведущему. Остальные дети – маленькие человечки, куклы из театра. Они могут дразнить Барабаса, подбегаясь как можно ближе к границе его территории. Можно при этом «показывать нос» и распевать песенку-дразнилку, которую сочинил Пьеро: Карабас-Барабас, не боимся больше вас.

Задача «Карабаса» — осалить любого из игроков, не отпуская скакалку из руки. А задача всех остальных – не попасться. Кого осалили, занимает место водящего и сам становится «Карабасом».

Буратино справился с Карабасом Барабасом, а в комнате папы Карло они открыли дверцу золотым ключиком и нашли там театр. И все куклы сбежали от Карабаса в театр Буратино.

Танец под песню «Буратино»

Пропущено, пропущено и
срочно печать

46

страниц

Заместитель МАЮ «Детский
ска №14 «Золушка»
И.В. Галушкина

