

Муниципальное дошкольное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического
развития воспитанников №6 «Колокольчик»»
села Стародубского Буденновского района

Принята на заседании
педагогического
совета
от «26» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №6
«Колокольчик»
Беспалова Т.Г.
Приказ № 188/1 ОД
«30» августа «2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа физической
направленности

«Игропластика»

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Воспитатель:

Мустафаева Зарифа Изнуллаевна

с. Стародубское 2024-2025гг

1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"";
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

2. Пояснительная записка.

Направленность программы - заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Благодаря физическим упражнениям - дети становятся бодрыми, гибкими, координированными, улучшается способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. «Игропластика» включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущему организму.

Актуальность - данной общеобразовательной программы носит интегрированный характер, выполняя главную задачу предмета – освоение обучающимися практических умений. Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для
- укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата,
- формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в спокойном темпе.
- Особенностью комплексов «Игропластики» является использование игровых упражнений с привлекательными для детей
- образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что
- чрезвычайно важно.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

- Ценность «Игропластики» заключается в том, что она:
- - развивает гибкость и силу, улучшает осанку, укрепляются мышцы, гармонично развивается правое и левое полушария мозга;
- -формирует правильное дыхание, способствует концентрации ума (восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- - развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- - повышает самооценку (растет уверенность в себе).
- Образовательная деятельность осуществляется средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного
- возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.
- Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации,
- наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие
- всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Форма обучения: Очная.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Данные по детской заболеваемости в России поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40 % детей – отклонения со стороны опорно - двигательного аппарата и т.д. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Таким образом, практическая ценность детской йоги заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);

- дает осознание своего тела (гармонично развивается правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Программа «Игротерапия» построена на общедидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно), доступности (с учетом особенностей детей), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (проведение ежегодных открытых занятий для родителей, информирование родителей о состоянии физического развития детей).

Структура программы:

Программа предназначена для занятий с детьми 4-7-летнего возраста. Срок реализации программы – 3 года: 4-5 лет - 1-й год обучения; 5-6 лет – 2-й год обучения; 6-7 лет – 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по игропластике составляет 20-35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю.

Ключевым моментом в программе является сюжетно – игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в спортзале от 8 до 12 человек.

Планируемые результаты:

- улучшение общего самочувствия;
- повышение иммунитета;
- гармоничное ощущение себя и окружающего мира;
- улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- улучшение координации, выносливости, концентрации внимания;
- снижение утомляемости и гипервозбудимости, повышение стрессоустойчивости;
- устойчивое желание заниматься своим физическим развитием;
- знание правил здорового образа жизни.

Воспитательный потенциал:

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку обрести умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Игропластика включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущему организму.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО игропластики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Учебный план программы «Игропластика» в старшей группе.

Апрель Раздел 8.Оздоровительный комплекс.

9.1.	« Весной на речке»	1	0,5	0,5	Суставная разминка «Вертолетик»
9.2	Закрепление - « Весной на речке»	1		1	Укреплять мышцы живота и спины; укреплять мышцы ног, плечевого пояса; улучшать гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов
9.3	«На болоте»	1	0,5	0,5	Игровой комплекс
9.4.	Закрепление - «На болоте»	1		1	Укреплять здоровье детей; развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества.
Итого		4	1	3	

Май Раздел 9. Подготовка к открытому занятию

10.1.	«Приветствие солнцу»	1	0,5	0,5	Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу»
10.2	Закрепление - «Приветствие солнцу»	1		1	Формировать правильную осанку, учить осознавать свое тело; развивать правильное дыхание, повышать самооценку детей.
10.3	«Весенние радости» (итоговое)	1	0,5	0,5	Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»
10.4.	Закрепление «Весенние радости» (итоговое)	1		1	Закреплять пройденный в период первого года обучения материал; формирование

онно-педагогических условий ДОП.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. . Введение в игропластику.								
1.	Сентябрь		15.30-15.55	Беседа	1	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.30-15.55	Практический показ	1	Техника безопасности	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Входная диагностика)
3.	Сентябрь		15.30-15.55	Суставная разминка под приговорку «Аэробика».	1	Занятия 1-2. Тема: «Вводное. Продолжение знакомства с правилами занятий»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Мониторинг (наблюдение)
4.	Сентябрь		15.30-15.55	Дыхательная гимнастика «Регуляторщик»	1	Закрепление Занятия 1-2. Тема: «Вводное. Продолжение знакомства с правилами занятий»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Фото материалы
Всего часов в сентябре:					4			
Раздел 2. Занимательная разминка.								
5.	Октябрь		15.30-15.55	Дыхательная гимнастика «Вдохна аромат	1	«Путешествие на луг»	МДОУ №6 «Колокольчик»,	Маршевая разминка

				цветка»			Спортивный зал	
6.	Октябрь		15.30-15.55	Релаксация «Лежим на траве»	1	Закрепление «Путешествие на луг»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
7.	Октябрь		15.30-15.55	Беседа	1	«Просто сделай это»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
8.	Октябрь		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление - «Просто сделай это»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Игры - эстафеты
Всего часов в октябре:					4			

Раздел 3. Музыкально-подвижные игры

9.	Ноябрь		15.30-15.55	Беседа	1	«Прогулка на паровозе».		Веселая разминка
10.	Ноябрь		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление - «Прогулка на паровозе».	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
11.	Ноябрь		15.30-15.55	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	1	-«Котята»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
12.	Ноябрь		15.30-15.55	Релаксация «Котята»	1	Закрепление - «Котята»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Игры-эстафеты
Всего часов в ноябре:					4			

Раздел 4. Танцевальная игра «Весёлые зверята»								
13.	Декабрь		15.30-15.55	Комплекс «Собачка Бобик»	1	«Собачка Бобик»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивны й зал	Суставная разминка с использовани ем стихотворени я.
14.	Декабрь		15.30-15.55	Практиче ский показ	1	Закрепление - «Собачка Бобик»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивны й зал	Входная диагностика
15.	Декабрь		15.30-15.55	Дыхатель ная гимнасти ка «Петушо к».	1	«Наши любимые животные»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивны й зал	
16.	Декабрь		15.30-15.55	Практич еский показ	1	Закрепление - «Наши любимые животные»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивны й зал	Суставная разминка
Всего часов в декабре:					4			
Раздел 5 . Игровой комплекс								
17.	Январь		15.30-15.55	Дыхатель ная гимнастик а «Ветер»	1	«У бабушки в деревне»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивный зал»	
18.	Январь		15.30-15.55	Практиче ский показ	1	Закрепление «У бабушки в деревне»	МДОУ №6 «Колокольч ик», Спортивны й зал	Гимнастика «Веселые гуси»
Всего часов в январе:					2			
Раздел 6. Пальчиковая гимнастика.								
19.	Февраль		15.30-15.55	Беседа	1	«Зимнее путешествие		

						Колобка»		
20.	Февраль		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление - «Зимнее путешествие Колобка»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Фото материалы
21.	Февраль		15.30-15.55	Беседа	1	- «Котята учатся прыгать»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
22.	Февраль		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление - «Котята учатся прыгать»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Подвижная игра «Мы веселые ребята»
Всего часов в феврале:					4			

Раздел 7. Игровой стретчинг.								
27.	Март		15.30-15.55	Дыхательная гимнастика «Насос».	1	«Змея»		Суставная разминка
28.	Март		15.30-15.55	Релаксация «Змея уползла в траву»	1	Закрепление - «Змея»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Формировать правильную осанку; познакомить детей с образом змеи.
29.	Март		15.30-15.55	Беседа	1	Тема: «Ловкие зверята»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Веселая разминка
30.	Март		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление Тема: «Ловкие зверята»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный	Фото материалы.

							й зал	
Всего часов в марте:					4			

Раздел 8. Оздоровительный комплекс.

31.	Апрель		15.30-15.55	Беседа	1	«Весной на речке»		Суставная разминка «Вертолетик»
32.	Апрель		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление «Весной на речке»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
33.	Апрель		15.30-15.55	Дыхательная гимнастика «Комары»	1	«На болоте»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Игровой комплекс
34.	Апрель		15.30-15.55	Релаксация «Паучок» (лежа на спине).	1	Закрепление «На болоте»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	
Всего часов в апреле:					4			

Раздел 9. Подготовка к открытому занятию.

35.	Май		15.30-15.55	Беседа	1	«Приветствие солнцу»		Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу»
36.	Май		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление «Приветствие солнцу»	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	

37.	Май		15.30-15.55	Беседа	1	«Весенние радости» (итоговое)	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»
38.	Май		15.30-15.55	Практический показ	1	Закрепление «Весенние радости» (итоговое)	МДОУ №6 «Колокольчик», Спортивный зал	Закреплять пройденный в период первого года обучения материал; формирование правильной осанки; укрепление здоровья детей, вести ЗОЖ.
Всего часов в мае:					4			

Список литературы:

1. Рекомендации оздоровительная работа в ДОУ – 2008 г , Волгоград.
2. Научно – практический журнал инструктор по физкультуре – 2009 г.
3. К.К. Утробина –Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет – 2006 г , Москва.
4. Л.И. Пензулаева – Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений – 2016 г, Москва.
5. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – 2009 г, Волгоград.
6. Сборник подвижных игр – Э.Я. Степаненкова – Москва 2016 г.
7. Марина Юрьевна Картушина: Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников – 2009 г.
8. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет – М.Ю. Картушина – 2010 г.
9. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет- М.Ю. Картушина- 2012 г.
10. Базанова О. Мы растем усидчивыми. Журнал «Мой ребенок» (май 2008).
11. Большакова С. Формирование мелкой моторики рук: игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.

Тематическое планирование.
1 - ый год обучения(4 – 5 лет)

№ занятия	Тема занятия
1-2	Вводное. Знакомство. «Растем, играя»
3-5	«Я расту» (комплекс «Приветствие солнцу» - облегченный вариант)
6-8	«Прогулка»
9-10	«Котята»
11-12	«Собачка Бобик»
13-16	«Наши любимые животные»
17-18	«Бабочка»
19-20	«Змея»
21-24	«Путешествие на луг»
26-28	«Во фруктовом саду»
29-32	Подготовка к открытому занятию. Показательное выступление для родителей

Тематическое планирование
2-й год обучения (5-6 лет)

№ занятия	Тема занятия
1-2	Продолжение знакомства с правилами занятий
3-4	«Кошка» (продолжение стретчинга «Котята»)
5-6	«Собака» (продолжение стретчинга «Собачка Бобик»)
7-10	«У бабушки в деревне»
11-12	«Лягушка»
13-16	«На болоте»
17-20	«Во фруктовом саду»
21-24	«Мы – художники»
25-28	«Здравствуй, солнышко!» I уровень (продолжение комплекса «Я расту»)
29-32	Подготовка к открытому занятию. Показательное выступление для родителей

Тематическое планирование
3-й год обучения (6-7 лет)

№ занятия	Тема занятия
1-2	Вводное. «Я расту и играю»
3-4	«Танцуем рок-н-ролл»
5-7	«На болоте»
8-11	«Во саду ли, в огороде...»
12-13	«Лотос – цветок мечты»
14-17	«Мы – ребята дошколята»
18-20	«На речке»
21-24	«Маугли»
25-28	«Приветствие солнцу» (с усложнением – вариант Б)
29-32	Подготовка к открытому занятию. Показательное выступление для родителей.

Содержание программы 1 – год обучения (4 – 5 лет)

Занятия 1-2.

Тема: «Знакомство. Вводное. Растем, играя»

Задачи:

- познакомить детей с правилами поведения на занятиях, с правилами использования гимнастического коврика;
- развивать чувство равновесия.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Вводная беседа «Гимнастический коврик как образ ковра-самолета».
2. Суставная разминка
 - ходьба по периметру коврика «не падая с ковра-самолета»;
 - ходьба на пятках, на носках;
 - ходьба вперед, назад спиной, не заходя за край коврика.
3. Дыхательная гимнастика «Удивимся».

Занятия 3-5.

Тема: «Я расту» («Приветствие солнцу» - облегченный вариант)

Задачи:

- укреплять мышцы рук, плечевого пояса;
- улучшать осанку;
- способствовать росту тела в длину.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

**Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей!**

1. Суставная разминка «Ветер»
 - махи руками вперед, вверх, вниз,
 - наклоны, повороты головы вправо - влево,
 - покачивание плечами вверх-вниз.
2. Поза дерева (I вариант)
 - поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу;
 - развести руки в стороны, ладони вниз
 - руки – ветки дерева, корпус – крепкий ствол.
3. Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»
4. Релаксация «Тишина»

Занятия 6-8.

Тема «Прогулка».

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног, суставы и связки ног;
- развивать двигательную память, быстроту реакции;
- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка

**Утром солнышко встает,
Радуются дети.
«Просыпайтесь!» - всех зовет.
«Открывайте двери!»**

2. Виды ходьбы

- по кругу, на носках, на пятках, высоко поднимая колени;
- образ семи козлят:

**Бодайка, скакайка,
Вертушка, болтушка
Упрямец, всезнайка,
Попрыгунчик.**

- образ лисы – мягкий шаг на носочках с движением рук – «лапок»;
- образ медведя – на внешнем своде стопы, с опорой на ладони и колени, на носках;
- образ утят – гуськом, прямые руки сцеплены за спиной – «хвостики», в приседе.

3. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»

Занятия 9-10.

Тема: «Котята» - игровой стретчинг.

Задачи:

- познакомить детей с образом котят;
- укреплять позвоночник, мышцы живота, рук, ног, лодыжек;
- развивать моторику рук;
- улучшать гибкость позвоночника.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Знакомство с образом котят

**Посмотрите у окошка
Разминает лапы кошка.
Тянется – потянется
Малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик,
Когти выпускает,
Царапает, играет.**

- котенок добрый со словом «Мяу»;

- котенок сердится со звуком «Ш-Ш-Ш...»
- котенок потягивается, виляет хвостиком;
- котенок выпускает когти.

3. Дыхательная гимнастика «Удивимся»

4. Релаксация «Котята»

**На коврик котята спят – МУР, МУР
Просыпаться не хотят – МУР, МУР
Вот на спинку повернулись,
Потянулись и проснулись.**

Занятия 11-12.

Тема: Собачка Бобик.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- формировать правильную осанку, растягивать и укреплять грудные мышцы;
- развивать образное мышление.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка с использованием стихотворения.

**Вот наш Бобик, славный пес!
Белый лобик, черный нос.
Бобик, Бобик, лапу дай!
Сядь на коврик и не лай!**

2. Комплекс «Собачка Бобик»

- собачка проснулась и потягивается задними лапами – вытягивание корпуса «макушка к солнышку»;
- собачка потягивается передними лапами – сидя на пятках, потянуться руками вперед;
- собачка смотрит на землю – став на четвереньки, выпрямить ноги и смотреть вниз;
- собака легла на коврик – лежа на животе, голову положить на коврик и произнести сонно «га-ав, га-ав».

3. Дыхательная гимнастика «Удивимся»

4. Релаксация «Шалтай-болтай»

Занятия 13-16.

Тема: «Наши любимые животные»

Задачи:

- закрепление пройденного материала,
- формирование правильной осанки,
- укрепление позвоночника, мышц спины;
- укрепление суставов и связок плечевого пояса;
- укреплять мышцы ног;
- развивать воображение.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Образ кошечки: добрая, сердитая, потягивается, машет хвостиком.
Образ собачки: мордой вверх, мордой вниз, виляет хвостиком.
3. Дыхательная гимнастика «Петушок».
4. Релаксация «Кошечка и собачка спят».

Занятия 17-18.

Тема: «Бабочка» - игровой стретчинг.

Задачи:

- развивать подвижность тазобедренных суставов;
- укреплять мышцы ног;
- укреплять мышцы брюшного пресса;
- развивать воображение.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Поза «Бабочка»: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, колени развернуты.

**Бабочка – красавица
В ярком цветном платье
Покружилась, полетала,
Села на цветок, устала...
«Не для отдыха я села,
Я нектар цветочный ела».**

- «Бабочка спит» - наклоны в исходном положении;
 - «Бабочка просыпается – вытягиваем спину»;
 - «Бабочка летит, машет крыльями» - движения согнутых коленей;
 - «Бабочка села на цветок» - прижать колени к полу;
 - «Бабочка сложила крылья» - соединить колени.
3. Дыхательная гимнастика «Погладь бочок»
 4. Релаксация.

Занятия 19-20.

Тема: «Змея» - игровой стретчинг.

Задачи:

- формировать правильную осанку;
- улучшать гибкость позвоночника;
- развивать образное мышление;
- познакомить детей с образом змеи.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Поза змеи: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч.

Медленно поднять голову, плечи и грудь, локти лежат на полу. Пошипеть.

**Да, нарядная змея!
Но не трогай зверя зря!
Проползти она должна,
Ядовитая она!**

- «змея осматривается» - упражнения с поворотом головы вправо и влево;
- 3. Дыхательная гимнастика «Насос».
- 4. Релаксация «Змея уползла в траву» (лежа на животе, положить лоб на сложенные перед собой руки, пятки в разные стороны).

Занятия 21-24.

Тема: «Путешествие на луг».

Задачи:

- продолжать формировать правильную осанку;
- улучшать гибкость позвоночника,
- развивать подражательные движения, образное мышление;
- закрепление пройденного материала.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Маршевая разминка: марш, ходьба «змейкой», бег на носочках, ходьба с высоким подниманием бедра, перешагивания через «кочки».

**На лужок идем гулять,
Будем весело шагать.
По тропиночке пойдем
Друг за дружкой гуськом.
На носочки встали,
К лугу побежали
Ноги выше поднимаем,
На кочки мы не наступаем.**

И снова по дорожке мы весело шагаем.

2. Стретчинг «Путешествие на луг»

- «Травка» - круговые движения корпуса – «травка колыхнется»;
- Поза бабочки - летает, садится на цветок, собирает нектар;
- самомассаж – «жуки» - кувыркаются в траве (исходное положение: группировка тела «ролик», покататься на спине);
- поза «Змеи» (лежа на животе)

3. Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка»

4. Релаксация «Лежим на траве»

Занятие 26-28.

Тема: «Во фруктовом саду»

Задачи:

- продолжать формировать правильную осанку;
- улучшать гибкость позвоночника в поясничном и грудном отделах;
- поддерживать интерес детей к занятиям.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Комплекс «Во фруктовом саду»
 - ❑ едем в сад – «велосипед» (облегченный вариант): лежа на полу, руки за головой, ноги подняты вверх, «крутят педали» велосипеда вперед, назад.
 - ❑ «Посадим зернышко».Исходное положение: в группировке, спина круглая, медленно подниматься – зернышко наливаются, росток появляется.
Поза «дерева» (I вариант). Образ любого фруктового дерева.
 - ❑ «Гусеница». Исходное положение: поза «кошки» - опуститься на предплечья, вытянуть руки вперед, «хвостик» кверху.
3. Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела»
4. Релаксация «Пушистые облачка»

Занятия 29-32.

**Тема: Подготовка к открытому занятию.
Показательное выступление для родителей.**

Задачи:

- закреплять пройденный в период первого года обучения материал;
- формирование правильной осанки;
- укреплять здоровье детей;
- поддерживать интерес детей к занятиям.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «Репка»
2. Выполнение наиболее понравившихся комплексов детьми.
3. Дыхательная гимнастика по желанию детей.
4. Релаксация «Летний денек».

Содержание программы
2 – год обучения (5 – 6 лет)

Занятия 1-2.

Тема: «Вводное. Продолжение знакомства с правилами занятий»

Задачи:

- закрепление пройденного материала и подготовка к усвоению нового;
- укрепление костно-мышечной системы;
- развитие психических качеств – внимания, памяти, воображения;
- формирование положительного эмоционального настроения к занятиям.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

**Если вместе мы встречаемся
Мы друг другу улыбаемся.**

1. Беседа (вспомнить «золотые правила» игропластики).
2. Суставная разминка под приговорку «Аэробика».
3. Образы и сюжеты из занятий прошлого года, наиболее полюбившиеся детям.
4. Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

**Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.**

5. Релаксация «Паучок»

**Пау-пау-паучок,
Паутиновый жучок.
Семь ночей не спал,
Сон про лето ткал...**

Занятия 3-4.

**Тема: «Кошка» - игровой стретчинг
(продолжение комплекса «Котята»)**

Задачи:

- укреплять и растягивать позвоночник;
- профилактика сколиоза;
- оздоровление органов малого таза;
- развивать воображение;
- воспитывать чувство равновесия и координации.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка под приговорку «Кошкина зарядка» (дети выполняют движения в соответствии с текстом)

**Посмотрите у окошка
Разминает лапы кошка.
Тянется – потянется
Малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик,
Когти выпускает,
Царапает, играет.**

2. Поза «Кошка добрая» - Мяу...

Поза «Кошка сердитая» Ш-Ш-Ш...

Поза «Кошка ласковая» - стоя на четвереньках, медленно опуститься, сгибая руки в локтях, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудная клетка прижата к полу.

Поза «Кошка балансирующая» (потягивается) – из позы «стола» вытянуть разноименные руку - вперед и ногу – назад. Затем поменять руку и ногу.

3. Дыхательная гимнастика «Поднимемся на носочки».

**Хорошо нам наверху!
Как же вы без нас внизу?**

4. Релаксация «Ленивая кошечка».

Занятия 5-6.

Тема: «Собака» - игровой стретчинг

Задачи:

- продолжать знакомить детей с образом собаки(усложненный вариант)
- укреплять и растягивать задние мышцы ног, подколенных сухожилий, суставы;
- укреплять суставы и связки плечевого пояса;
- укреплять мышцы спины, улучшать кровообращение в груди;
- развивать мимические мышцы лица.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.
2. Поза «Собака мордой вверх» со звуком «У-У-У...» - воем на луну.
Поза «Собака мордой вниз» со звуком «Р-Р-Р...» - ищем косточку
Поза «Собака с поднятой вверх лапой»
Поза «Собака виляет хвостиком»

**Я собака грозная
Лапой все потрогаю,
Носом все понюхаю.
Лаю я отважно,
А рычу не страшно.**

3. Дыхательная гимнастика. «По ступенькам».

Занятия 7-10.

Тема: «У бабушки в деревне» - игровой комплекс.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- формировать правильную осанку и подвижность плечевых суставов;
- способствовать развитию творчества, инициативы, самовыражения.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Гимнастика «Веселые гуси» (под текст приговорки).
Исходное положение: сидя, скрестив ноги. Наклоны и повороты головы и корпуса.
2. «Прогулка» (1-й год обучения)
Виды ходьбы: козлята, утята.
Поза «коровы» - сидя на пятках, сцепить за спиной руки в замок, один локоть смотрит вверх, другой вниз.
3. Дыхательная гимнастика «Петушок», «Ветер».

**Крыльями взмахнул петух
Всех он разбудил нас вдруг.**

4. Релаксация «Птички»

Занятия 11-12.

Тема: «Лягушка» - игровой стретчинг.

Задачи:

- учить передавать образ лягушки через движения;
- укреплять мышцы ног, бедер;
- развивать подвижность тазобедренных суставов;
- развивать творческое мышление.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная гимнастика «Качаем Лялю» - сидя, поднять стопу ноги к груди и обнять ее руками, укачивать, как «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.
2. Образ «Лягушки»

**Лягушки на болоте комаров считают,
А чтоб не сбиться в счете,
Их тут же поедают.**

Исходное положение: сидя, стопы параллельно на ширине плеч, локтями упор в колени. Раскрыть колени за счет работы тазобедренных суставов со звуком «Ква...»

3. Дыхательная гимнастика «Маятник».
4. Релаксация «Рыбки».

Занятия 13-16.

Тема: «На болоте» – игровой комплекс.

Задачи:

- укреплять мышцы брюшного пресса;
- улучшать координацию движений;
- формировать чувство равновесия;
- развивать творческое мышление.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная гимнастика «Баю, баю, люли».
2. «Едем на болото на велосипеде»
«Велосипед» (1-ый уровень) – сидя на полу, руки в упоре на предплечье.
Поза «Цапля» - стоя на одной ноге, руки – «крылья» раскрыты в сторону - «поджидает лягушку».
- Поза «Лягушка» (смотри игровой стретчинг)
3. Дыхательная гимнастика «Комары»
4. Релаксация «Паучок» (лежа на спине).

Занятия 17-20.

Тема: «Во фруктовом саду» - оздоровительный комплекс (усложненный вариант).

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- укрепление костно-мышечной системы, улучшение функциональной деятельности органов и систем организма;
- способствовать росту тела в длину;
- развивать творчество и самовыражение детей.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.

«Вертолетик» - круговые движения головы, повороты головы.

«Заводим мотор» - вращение кистей рук.

«Полетели» - круговые движения тазобедренных суставов

2. «Копаем ямку для зернышка» - вращение стоп.

«Зернышко» - сидя на корточках, спрятать голову в колени.

Поза «Дерева» (II вариант)

Стоя на одной ноге, другая нога прижата к паху опорной ноги, соединенные руки подняты вверх – «дерево растет».

Поза «Гусеница ползет – движение по полу, передвигая попеременно грудную клетку и колени, с помощью рук.

Поза «Полукузнечика

«Кузнечик играет на скрипочке» - лежа на животе, руки вдоль тела, поднять прямую ногу и пропеть «ЦС-С-С...»

3. Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела»

4. Релаксация «Пушистые облака»

Занятия 21-24.

Тема: «Мы – художники».

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- профилактика плоскостопия;
- растягивать внутреннюю поверхность бедра;
- способствовать развитию творческой инициативы и самовыражения.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.

2. Самомассаж «Красим» (образ петушка)

<p>Раз и два, раз и два, Начинается игра.</p>	<p>Дети трут ладони друг о друга.</p>
--	---------------------------------------

<p>Красим крылья и живот, Гладим грудочку и хвост, Красим спинку, Красим ножки. Гребешок покрась немножко. Вот такой стал петушок – Ярко – красный гребешок.</p>	<p>Поглаживают ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.</p>
---	---

3. «Рисуем цифры» - лежа на спине, прямыми ногами попеременно рисуем цифры.

Поза «Угла» (облегченный вариант позы прямого угла) – лежа на спине поднять ноги на 60°, медленно опустить.

Стретчинг в позе угла. Сидя на полу, ноги широко раскрыть в стороны. Наклоны вперед и в стороны.

4. Дыхательная гимнастика «Петушок»

5. Релаксация «Тишина» (лежа на спине).

Занятия 25-28.

Тема: «Здравствуй, солнышко!» (продолжение комплекса «Я расту!»)

Задачи:

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов;
- укреплять и растягивать позвоночник;
- обеспечивать гармоничную нагрузку всем мышцам;
- развивать чувство безмятежности и уравновешенности.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка.

2. Динамический комплекс:

- Поза «Дерева» - стоя, поднять руки вверх, ладони друг на друга.
- наклон вперед, макушка к полу;
- приподнять спину параллельно полу;
- выпад левой назад, приставить правую к левой: поза «Планка»;
- поза «Гусеница» - прижать грудь к полу, ноги на носочках;
- поза «Собака мордой вверх»
- поза «Собака мордой вниз»
- шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу, наклон;
- подняться с руками вверх;
- руки опустить

**Лучик, лучик, покажись!
Лучик, лучик, опустись!
Помоги мне быть здоровым!**

Светлым, радостным, веселым!

3. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»

Занятия 29-32.

Тема: Подготовка к открытому занятию.

Показательное выступление для родителей.

Задачи:

- закреплять пройденный за период обучения материал;
- продолжать работу по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению;
- повышать самооценку детей.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка» (выполнять движения по тексту)
2. Выбор и выполнение комплекса по желанию детей из наиболее любившихся.
3. Дыхательная гимнастика «Гармошка» (грудное дыхание)
4. Релаксация «Сказка» - лежа на спине, слушая слова педагога:

Мы помашем крыльями,

Мы, как будто птицы.

А когда уснем мы

Сказка нам приснится...

Содержание программы 3 – год обучения (6 – 7 лет)

Занятия 1-2.

Тема: «Вводное. Я играю и расту»

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- закрепить пройденный в прошлом учебном году материал;
- развивать двигательные способности: мышечную силу, подвижность, выносливость.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Вспомнить основные правила занятий игропластикой. Гимнастический коврик как образ ковра-самолета.
2. Суставная разминка.

Я играю и расту

Все, что знаю, покажу.

3. Выполнение наиболее любимых образов и сюжетов, пройденных в прошлом году.
4. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»
5. Релаксация «Замедленное движение».

Занятия 3-4.

Тема: «Танцуем рок-н-ролл».

Задачи:

- развивать мышцы брюшного пресса и сгибателей бедра;
- развивать музыкально-ритмические, танцевальные и творческие способности;
- формировать правильное дыхание.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Разминка для коленных и голеностопных суставов.
2. Ритмическая гимнастика под музыку (лежа на спине, ноги согнуты в коленях):
 - подъем и опускание пяток, в положении пятки вместе и врозь;
 - опускание и поднятие носков, в положении носки вместе и врозь;
 - удары ногами об пол, вместе и попеременно с разгибанием ноги вперед;
 - смена согнутых ног впереди на весу;
 - с опорой левой, согнутой об пол, правую голень в сторону, колено внутрь.
3. Дыхательная гимнастика «Плечи»

Поработаем плечами,

Пусть они танцуют сами!

4. Релаксация «Вибрация»

**Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень!
Руками потрясли –
Вот мы здоровы и бодры!**

Занятия 5-7.

Тема: «На болоте»

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- укреплять костно-мышечную систему;
- улучшать координацию движений, чувство равновесия;
- способствовать развитию творчества.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная гимнастика.

2. «Велосипед» (II уровень) – сидя на полу с упором на предплечья, с наклоном в тазобедренном суставе, объезжая то гору, то озеро и т.п.

Поза «Аист» (вариация позы «Дерева») - усложненный вариант)

Поза «Лягушка».

Пять зеленых лягушат

В воду броситься спешат:

Испугались цапли...

Я же этой цапли

Не боюсь ни капли!

Поза «Улитка» - сидя на пятках, спина прямая, руки в стороны, затем согнуть в локтях, сделать «рожки».

3. Дыхательная гимнастика «Комары».

4. Релаксация «Водомерка» (лежа на спине)

Занятия 8-11.

Тема: «Во саду ли, в огороде...» (продолжение комплекса II год обучения)

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- укреплять костно-мышечную систему;
- улучшать координацию движений, чувство равновесия;
- способствовать развитию творчества;
- развивать мелкую моторику рук.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «Репка».
2. Суставная разминка «Вертолетик» (II год обучения)
3. Поза «Зернышко»

Поза «Кривого дерева» (усложненный вариант)

Поза «Кузнечик». «Кузнечик играет на 2-х скрипочках».

Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх. Слегка вдохнуть и, медленно опуская ноги, на выдохе пропеть песенку кузнечика «ЦС-С-С...»

4. Пальчиковая гимнастика «Капуста».

Мы капусту режем, режем,

Мы морковь трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жжем, жжем.

5. Релаксация «Овощи».

Устали овощи, сели отдыхать.

Отдувается капуста: Ах-ах-ах!

Морковка: Эх-эх-эх!

Горох: Ох-ох-ох!

Огурец: Ух-ух-ух!

Занятия12-13.

Тема: «Лотос – цветок мечты».

Задачи:

- способствовать хорошей работе внутренних органов;
- улучшать осанку;
- развивать гибкость суставов ног;
- формировать правильное дыхание.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Беседа: «Что такое Хатха йога?»

Ха – это солнце, символ бодрости.

Тха – луна, символ покоя.

Асана – поза.

Повторить правила занятий:

- не делать себе больно;
- не делать резких движений;
- выполнять упражнения, согласно показу педагога.

2. Разминка голеностопных и коленных суставов.

3. «Удобная поза» - сидя на полу, скрестив согнутые в коленях ноги. Сложить ладони вместе на уровне груди. Дыхание спокойное.

Поза «полулотоса».

Сидя на полу, скрестив ноги так, чтобы одна нога лежала подошвой на бедре другой ноги. Положение ног поменять. Спина прямая, дыхание спокойное.

Поза «лотоса».

Лотос – цветок мечты.

Лотос – дитя зари.

Сидя, скрестив ноги так, чтобы подошвы ног лежали ближе к противоположному паху. Дыхание полное. Руки на коленях.

4. Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость», «Задувание свечи».

5. Релаксация «Волшебный со» (лежа на спине, слушать слова педагога).

Занятия 14-17.

Тема: «Мы – ребята дошколята» (оздоровительный комплекс).

Задачи:

- укрепление мышц живота, спины и ног;
- профилактика плоскостопия, растяжка задней поверхности бедра;
- развитие творческого воображения.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка под приговорки «Буквы».

Какая буква, подбоченясь, стоит? Ф	Наклоны корпуса.
Какая буква пугалом в огороде торчит? Т	Повороты корпуса
Какая буква подъемным краном работает? Г	Руки в «замок» вперед, наклоны вниз.
Какая буква комаром пищит? З	Присед с хлопками перед собой.
Какая буква свистеть умеет? С	Прогиб корпуса назад.
Какая буква волком воет? У	Любые прыжки, поднимая руки вверх, между прыжками руки вверх, покачиваясь, тянут звук «у-у-у...»

2. Самомассаж «Красим» - образ петушка.

3. «Рисуем цифры» - сидя, попеременно ногами рисуем цифры от 0 до 9. Либо с усложнением, ноги держим вместе.

Поза «прямого угла» - лежа на спине, руки вдоль корпуса. Поднять прямые ноги до угла 90°, пятки тянуть вверх (усложненный вариант).

Поза «треугольника» - ноги на расстоянии 1 м., наклон в сторону, одна рука вниз, другая вверх, составляют ровную линию, взгляд вверх.

Поза «Палка» - из упора лежа на животе. Туловище образует прямую линию, макушка вперед.

4. Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат» - дети рисуют глазами геометрические фигуры по часовой стрелке и против часовой стрелки.

5. Релаксация «Буратино».

1 часть – Буратино – деревянная игрушка (напряженно).

2 часть – Буратино отдыхает (расслабление).

Занятия 18-20.

Тема: «На речке».

Задачи:

- укреплять мышцы живота и спины;
- укреплять мышцы ног, плечевого пояса;
- улучшать гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов;
- способствовать развитию творчества, инициативы;
- воспитывать выносливость и старательность.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Суставная разминка:

- «плавание» - вращение предплечьями;
- «рыбак ловит рыбу» - наклоны к точке.

2. Поза «лодки» - лежа на животе, руки вытянуть вперед, пальцы сцепить. Оторвать руки и ноги от пола, живот – точка опоры (тело принимает дугообразную форму)

Поза «лебедя» - сидя на пятках. Прямые руки за спиной в «замок». Наклониться вперед, поднимая руки. Лбом коснуться пола.

Поза «рыбы» - лежа на спине. Опираясь на локти, приподнять грудную клетку, прогнуться в спине, макушка касается пола.

Поза «мостика» - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки и затылок.

3. Гимнастика для глаз «Комарик».

4. Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок»

5. Релаксация «Пушистые облачка» (лежа на спине)

Занятия 21-24.

Тема: «Маугли»

Задачи:

- улучшать кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов;
- укреплять мышцы ног, бедра, живота;
- формировать правильную осанку;
- развивать творческое мышление, двигательную память.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «Прогулка в лес» - марш, «змейка» между кочками, бег, ходьба с высоким подниманием колена – перешагивание через кочки.

2. Поза «Маленькая пальма».

Поза «полулотоса» или «лотоса» (исходить из уровня подготовленности детей).

Пальцы, соединенные в «замок» вывернуть ладонями наружу над головой. Руки сильно тянуть вверх, растягивая позвоночник.

Поза «лягушки» - Маугли.

Поза «Лев» - сесть на колени, спина прямая, язык прижат к небу. Пальцы в кулаках на коленях. Одновременно высунуть язык, порычать, растопырить, и сильно напрячь пальцы – лапы льва, напрягая мышцы горла и языка.

Гимнастика для ног «Медведь Балу» - ходьба вперевалочку, переступание с ноги на ногу.

**Медведь в чаще жил,
Головой он крутил...**

Поза «Багира» - добрая, сердитая и ласковая кошка (I и II год обучения).

Поза «горы».

«Удав Каа» - с усложнением, прогиб в спине, медленно выпрямляя руки, произнести звук «Ш-Ш-Ш...»

3. Динамическая пауза «Мартышки» (выполнение движений в соответствии с текстом песни)

**Мы веселые мартышки,
Мы играем громко слишком...**

4. Самомассаж «Добываем огонь» - растереть ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

**Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь...**

5. Дыхательная гимнастика «Задуваем свечи»

6. Релаксация «Звери и птицы спят»

Занятия 25-28.

Тема: «Приветствие солнцу» (с усложнением, вариант В)

Лучик, лучик, покажись!

Лучик, лучик, опустись!

Помоги мне быть здоровым!

Светлым, радостным, веселым!

Задачи:

- формировать правильную осанку,
- учить осознавать свое тело;
- формировать правильное дыхание,
- развивать коммуникативные навыки;
- повышать самооценку детей.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу»

2. Комплекс:

- молитвенная поза – стоя, ладони рук сложены перед грудью.
- поза «Дерева» - поднять руки вверх
- водопад – наклон вперед
- упор присев – подготовка к прыжку
- прыжок в позу «планка»

- «Гусеница» или поза восьми точек – подбородок, грудная клетка, колени, пальцы ног касаются пола. Область таза приподнята от пола
- поза «Собака мордой вверх»
- поза «Собака мордой вниз»
- поза «Треугольник»
- поза «Треугольник вытянутый» - согнуть правую ногу и вытянуть левый бок с рукой около левого уха
- поза «Планка»
- согнуть колени, прыжок в упор присев
- водопад, наклон вперед
- поза «Дерева»
- молитвенная поза

Повторить с другой ноги.

3. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!», «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание)

4. Релаксация «Космос».

**Мы друзей хороших
На луне нашли.
Пригласили в космос их
И летим.
Мы парим, как ласточки,
В вышине,
Звездами любуемся
В тишине.**

Занятия 29-32.

**Тема: Подготовка к открытому занятию.
Показательное выступление для родителей.**

Задачи:

- закреплять пройденный за весь период обучения материал;
- формировать правильную осанку;
- укреплять здоровье детей;
- повышать самооценку детей.

Материал:

гимнастический коврик, аудио записи.

Методические приемы:

1. Игровая гимнастика «Прогулка в лес»
2. Выполнение наиболее понравившихся комплексов детьми.
3. Гимнастика для глаз «Комарик».
4. Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок»
5. Релаксация «Пушистые облачка» (лежа на спине)

Список детей физического кружка

**«Игропластика»
Старшая группа
2024-2025 учебный год**

1. Абазян Амелина
2. Бондилов Андрей
3. Гюлечова Ясмина
4. Даврушев Мухаммед
5. Кочергина Виктория
6. Кузмичев Марк
7. Леонченко Карина
8. Рамазанов Шамиль
9. Рольский Дмитрий
10. Рузманов Мухаммад
11. Светикова Анастасия
12. Халикова Кизейбат