

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
№ 1 «30» 08 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ детский сад № 445  
Н.Ю.Бурматова  
Приказ № 10/101 от «09» 08 2021



Дополнительная образовательная Программа физкультурно-спортивной направленности  
«Игровой стретчинг и ритмопластика»  
(для детей 3-7 лет, срок реализации 4 года)

Педагог дополнительного образования,  
Инструктор по физо Е.Э.Бикерт

Екатеринбург

## СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	3
Содержание развития двигательных качеств и умений детей.....	4
Ожидаемые результаты.....	6
Структура и планирование занятий	
Первый год обучения.(3-4 года).....	7
Второй год обучения (4-5 лет).....	10
Третий год обучения (5-6 лет).....	14
Четвёртый год обучения (6-7 лет).....	18
Приложения	
Тематические комплексы образно-имитационных движений. Начальный этап обучения.....	22
Тематические комплексы образно-имитационных движений. Второй этап усложнения.....	25
Тематические комплексы образно-имитационных движений. Третий этап усложнения.....	29
Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз (асан) хатха-йоги.....	33
Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма.....	35
Литература.....	38

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка

Формировать правильную осанку дошкольника

Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике игровой образ.

Побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности

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

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

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

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

Включая стретчинг в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения, заканчивая творческим исполнением. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Помимо стретчинга каждое занятие включает в себя выполнение музыкально-ритмических композиций из репертуара программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.). Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, позволяющей выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. Поэтому ритмопластика благотворно сказывается на общем состоянии здоровья дошкольника. Взаимобусловленность музыки и движения позволяет эффективно развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности детей.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей

#### Содержание развития двигательных качеств и умений детей

3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
<p><u>Основные виды движений</u> Ходьба – бодрая, спокойная на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p> <p>Прыжковые движения – на 2-хногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки»,</p>	<p><u>Основные виды движений</u> Ходьба – бодрая, спокойная на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p> <p>Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий</p>	<p><u>Основные виды движений</u> Ходьба – бодрая, спокойная на полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p> <p>Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий,</p>

поскок (4-й год жизни).	(«волк»), острый (бежим по «горячему песку»).  Прыжковые движения – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.	широкий, острый, пружинящий.  Прыжковые движения – на одной, на 2-х ногах на месте с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный»
<u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.	<u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).  Упражнения на гибкость, пластичность движений.	<u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).  Упражнения на гибкость, пластичность движений
<u>Имитационные движения</u> игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)	<u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка, бравый солдат). Умение передавать динамику настроения, например, «обида-прощение-радость».	<u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или динамику настроений, а также ощущения тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.п.
<u>Плясовые движения</u> Простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной или двумя ногами, «выбрасывание» ног и др.  Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом	<u>Плясовые движения</u> Элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной и двумя ногами, «выбрасывание» ног, полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).  Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить	<u>Плясовые движения</u> Элементы народных плясок и детского бального танца (доступные по координации), упражнения включающие асимметрию, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений – шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.  Развитие умений ориентироваться в

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

Ожидаемые результаты освоение программы

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
- сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии музыкально-игровым образом	- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку	развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность выполнения упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений	- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных движений

Структура и планирование занятий

Год обучения	Возрастная группа	Количество занятий		Продолжительность
		в неделю	в год	
Первый	2 младшая (3-4 года)	1	32	15 мин
Второй	Средняя (4 – 5 лет)	1	32	20 мин
Третий	Средняя (5– 6 лет)	1	32	25 мин
Четвертый	Подготовительная (6–7 лет)	1	32	30 мин

Первый год обучения (3 – 4 года)

Структура занятий:

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

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

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

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

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

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1.	Комплекс «У бабушки во дворе»	« <i>Весёлые путешественники</i> » Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43	Упражнение «Летний денёк»
	2			Упражнение «Птички»
	3			Упражнение «Летний денёк»
	4			Упражнение «Птички»
Ноябрь	1	Комплекс «Домашние питомцы»	« <i>Чебурашка</i> » Задачи: развитие выразительности пластики, точности и ловкости движений, музыкального слуха А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 45	Упражнение «Бубенчик»
	2			Упражнение «Облака»
	3			Упражнение «Бубенчик»
	4			Упражнение «Облака»
Декабрь	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	« <i>Плюшевый медвежонок</i> » Задачи: развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 46	Упражнение «Спящий котёнок»
	2			Упражнение «Шишки»
	3			Упражнение «Спящий котёнок»
	4			Упражнение «Шишки»
Январь	1	Комплекс	« <i>Куклы-неваляшки</i> »	Упражнение

		«Домашние питомцы»	Задачи: развитие чувства ритма, выразительности, точности координации движений А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 47	«Птички»
	2			Упражнение «Облака»
	3			Упражнение «Птички»
	4			Упражнение «Облака»
Февраль	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 52	Упражнение «Жарко-холодно»
	2			Упражнение «Улыбка»
	3			Упражнение -
	4			«Жарко-холодно» Упражнение «Улыбка»
Март	1	Комплекс «Домашние питомцы»	Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространстве А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 53	Упражнение «Птички»
	2			Упражнение «Спящий котёнок»
	3			Упражнение «Птички»
	4			Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений руками А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 53	Упражнение «Бубенчик»
	2			Упражнение «Шишки»
	3			Упражнение «Бубенчик»
	4			Упражнение «Шишки»



			гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 50	
Май	1	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	« <i>Белые кораблики</i> »	Упражнение « <i>Облака</i> »
	2		Задачи: развитие мягкости , плавности движений рук,	Упражнение « <i>Бабочка</i> »
	3		музыкальности и выразительности движений	Упражнение « <i>Облака</i> »
	4		А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 55	Упражнение « <i>Бабочка</i> »

Второй год обучения (4 – 5 лет)

Структура занятий:

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

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

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 5)

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

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

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1.	Комплекс «У бабушки во дворе» (1-я и 3-я недели) Комплекс «Домашние питомцы» » (4я и 4-я недели)	« <i>Песенка о лете</i> » <u>Задачи:</u> развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлестом» А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея»	Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	2			Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
	3			Упражнение « <i>Летний денёк</i> »
	4			Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
Ноябрь	1	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	« <i>Кукляндия</i> » <u>Задачи:</u> развитие	Упражнение « <i>Птички</i> »
	2	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	выразительности движений,	Упражнение « <i>Облака</i> »
	3	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	творческого воображения,	Упражнение « <i>Птички</i> »
	4	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	способности импровизации, также подвижности нервных процессов	Упражнение « <i>Облака</i> »

			<p>А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 69 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Угол» - «Змея» - «Птица»</p>	
Декабрь	1	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	« <i>Всё мы делим пополам</i> » <u>Задачи:</u> развитие	Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
	2	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться «на себе» и «от себя»	Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
	3	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	А.И.Буренина	Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
	4	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	«Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 78 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка»	Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
Январь	1	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	« <i>Волшебный цветок</i> »	Упражнение « <i>Снежная баба</i> »
	2	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	<u>Задачи:</u> развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения	Упражнение « <i>Мороженое</i> »
	3	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рук	Упражнение « <i>Снежная баба</i> »
	4	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 79 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка»	Упражнение « <i>Мороженое</i> »

			- «Рыбка»	
Февраль	1	Комплекс «Лесные жители»	«Чунга-чанга» Задачи: развитие точности, ловкости,	Упражнение «Жарко-холодно»
	2	Комплекс «У бабушки во дворе»	координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации	Упражнение «Воздушные шарики»
	3	Комплекс «Лесные жители»		Упражнение «Жарко холодно»
	4	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 59 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка карандашами» - «Кошка» - «Индеец»	Упражнение «Воздушные шарики»
Март	1	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Кот Леопольд» Задачи: развитие выразительности	Упражнение «Птички»
	2	Комплекс «Домашние питомцы»	движений, творческого воображения,	Упражнение «Спящий котёнок»
	3	Комплекс «Весёлый зоопарк»	чувства ритма, координации движений	Упражнение «Птички»
	4	Комплекс «Домашние питомцы»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 63 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка карандашами» «Лук»	Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Антошка» Задачи: развитие выразительности	Упражнение «Бубенчик»
	2	Комплекс «Лесные жители»	движений, творческого	Упражнение «Шишки»

			воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты	Упражнение «Бубенчик»
	3	Комплекс «У бабушки во дворе»		
	4	Комплекс «Лесные жители»	реакции А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 66 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Птица» - «Кошка» - «Рыбка» - «Индеец»	Упражнение «Шишки»
Май	1	Комплекс «Домашние питомцы»	«Красная Шапочка» Задачи: развитие координации движений, чувства	Упражнение «Бабочка»
	2	Комплекс «Весёлый зоопарк»	ритма, умения переносить вес тела в ноги на ногу,	Упражнение «Облака»
	3	Комплекс «Домашние питомцы»	творческого воображения, внимания и памяти	Упражнение «Бабочка»
	4	Комплекс «Весёлый зоопарк»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 60 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук»	Упражнение «Облака»

Третий год обучения (5 – 6 лет)

Структура занятий:

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

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

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 4)

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

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

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Неделя	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Упражнение осенними листьями»	Упражнение «Летний денёк»
	2	Комплекс «Домашние питомцы»	<u>Задачи:</u> развитие музыкальности, способности к импровизации	Упражнение «Воздушные шарики»
	3	Комплекс «У бабушки во дворе»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83	Упражнение «Летний денёк»
	4	Комплекс «Домашние питомцы»	<u>Комплекс упражнений:</u> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец»	Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	1	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Танец колокольчиков» <u>Задачи:</u> развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма,	Упражнение «Замедленное движение»
	2	Комплекс «Лесные жители»		Упражнение «Облака»
	3	Комплекс «Весёлый зоопарк»	координации	Упражнение «Замедленное

			движений, быстроты реакции	«движение»
	4	Комплекс «Лесные жители»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 97 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Угол» - «Мостик» - «Птица»	Упражнение «Облака»
Декабрь	1	Комплекс «Домашние питомцы»	«Танец снежинок и Вьюги» Задачи: развитие	Упражнение «Драгоценность»
	2	Комплекс «Лесные жители»	выразительности движений, творческого воображения,	Упражнение «Бубенчик»
	3	Комплекс «Домашние питомцы»	чувства ритма, координации	Упражнение «Драгоценность»
	4	Комплекс «Лесные жители»	движений, быстроты реакции	Упражнение «Бубенчик»
			А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица»	
Январь	1	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Какадурчик» Задачи: развитие	Упражнение «Снежная баба»
	2	Комплекс «Кем быть»	творческого воображения, чувства ритма	Упражнение «Мороженое»
	3	Комплекс «Весёлый зоопарк»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 99	Упражнение «Снежная баба»
	4	Комплекс «Кем быть»	Комплекс упражнений: - «Зёрнышко»	Упражнение «Мороженое»

			- «Гора - «Слон» - «Бабочка» - «Лук» «Рыбка»	
Февраль	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Игра с мячом» Задачи: развитие чувства ритма,	Упражнение «Жарко-холодно»
	2	Комплекс «Лесные жители»	ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памяти	Упражнение «Воздушные шарики»
	3	Комплекс «У бабушки во дворе»	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-	Упражнение - <small>«Жарко-холодно»</small>
	4	Комплекс «Лесные жители»	Петербург, 2000г., стр. 92 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Коробка карандашами» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик»	Упражнение «Воздушные шарики»
Март	1	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Пластический этюд с обручами» Задачи: развитие	Упражнение «Драгоценность»
	2	Комплекс «Домашние питомцы»	музыкальности, гибкости, координации	Упражнение «Спящий котёнок»
	3	Комплекс «Весёлый зоопарк»	движений, подвижности	Упражнение «Драгоценность»
	4	Комплекс «Домашние питомцы»	нервных процессов, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 135 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Змея» - «Коробка карандашами» - «Лук»	Упражнение «Спящий котёнок»
Апрель	1	Комплекс «Кем быть?»	«Дети и природа» Задачи: развитие музыкальности,	Упражнение «Бубенчик»



	2	Комплекс «Лесные жители»	творческого воображения, выразительной пластики, способности импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 119 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Летучая мышь» - «Индеец»	Упражнение «Шишки»
	3	Комплекс «Кем быть?»		Упражнение «Бубенчик»
	4	Комплекс «Лесные жители»		Упражнение «Шишки»
Май	1	Комплекс «Кем быть?»		«Кошки-Мышки» Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 130 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Индеец»
	2	Комплекс «Весёлый зоопарк»	Упражнение «бабочка»	
	3	Комплекс «Кем быть?»	Упражнение «Облака»	
	4	Комплекс «Весёлый зоопарк»	Упражнение «Бабочка»	

Четвёртый год обучения (6-7 лет)

Структура занятий:

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

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

Основная часть:

- музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 4)

- формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта Заключительная часть: упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Недел я	Подготовительна я часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	Комплекс «У бабушки во дворе»	«Танец с зонтиками» <u>Задачи:</u> развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 85 <u>Комплекс упражнений:</u> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Коробка с карандашами» - «Летучая мышь» - «Змея» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение «Летний денёк»
	2	Комплекс «Домашние питомцы»		Упражнение «Воздушные шарики»
	3	Комплекс «У бабушки во дворе»		Упражнение «Летний денёк»
	4	Комплекс «Домашние питомцы»		Упражнение «Воздушные шарики»
Ноябрь	1	Комплекс «Весёлый зоопарк»	«Птичий двор» <u>Задачи:</u> развитие чувства ритма, координации движений, воображения, способности к импровизации А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт- Петербург, 2000г., стр. 139	Упражнение «Замедленное движение»
	2	Комплекс «Лесные жители»		Упражнение «Облака»
	3	Комплекс «Весёлый зоопарк»		Упражнение «Замедленное движение»
	4	Комплекс «Лесные		Упражнение

		<i>жители»</i>	<i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Рыбка» - «Мостик» - «Птица» - «Индец» - «Аист»	«Облака»
Декабрь	1	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	« <i>Танец ёлочек и снежинок</i> » <u>Задачи:</u> развитие чувства ритма, координации,	Упражнение « <i>Драгоценность</i> »
	2	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	точности, выразительности исполнения движений,	Упражнение « <i>Водопад</i> »
	3	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	двигательной памяти и произвольного внимания А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-	Упражнение « <i>Драгоценность</i> »
	4	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	Петербург, 2000г., стр. 178 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Прямой угол» - «Летучая мышь» - «Птица» - «Кошка» - «Ящерица» - «Аист»	Упражнение « <i>Водопад</i> »
Январь	1	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	« <i>Воздушная кукуруза</i> » <u>Задачи:</u> развитие чувства ритма, координации,	Упражнение « <i>Снежная баба</i> »
	2	Комплекс « <i>Кем быть</i> »	точности и ловкости движений, гибкости и	Упражнение « <i>Мороженое</i> »
	3	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	пластичности А.И.Буренин «Ритмическая гимнастика», Санкт-	Упражнение « <i>Снежная баба</i> »
	4	Комплекс « <i>Кем быть</i> »	Петербург, 2000г., стр. 143 <i>Комплекс упражнений:</i> - «Зёрнышко» - «Гора» - «Слон» - «Бабочка» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Рыбка» - «Аист»	Упражнение « <i>Мороженое</i> »
Февраль	1	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »	« <i>Танец моряков</i> » <u>Задачи:</u> развитие чувства ритма, координации,	Упражнение « <i>Жарко-холодно</i> »

	2	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания	Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
	3	Комплекс « <i>У бабушки во дворе</i> »	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-	Упражнение « <i>Жарко-холодно</i> »
	4	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	Петербург, 2000г., стр. 148 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Летучая мышь» - «Бабочка» - «Кошка» - «Орешек» - «Мостик» - «Аист»	Упражнение « <i>Воздушные шарики</i> »
Март	1	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	« <i>Пластический этюд</i> » Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкости	Упражнение « <i>Драгоценность</i> »
	2	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-	Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
	3	Комплекс « <i>Весёлый зоопарк</i> »	Петербург, 2000г., стр. 169 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора»	Упражнение « <i>Драгоценность</i> »
	4	Комплекс « <i>Домашние питомцы</i> »	- «Змея» - «Коробка с карандашами» - «Лук» - «Орешек» - «Индеец» - «Аист»	Упражнение « <i>Спящий котёнок</i> »
Апрель	1	Комплекс « <i>Кем быть?</i> »	«Под музыку Вивальди» Задачи: развитие музыкальности,	Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
	2	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и	Упражнение « <i>Шишки</i> »
	3	Комплекс « <i>Кем быть?</i> »	характером мелодии	Упражнение « <i>Бубенчик</i> »
	4	Комплекс « <i>Лесные жители</i> »	А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 158 Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Дерево» - «Слон» - «Кошка» - «Рыбка»	Упражнение « <i>Шишки</i> »

			- «Летучая мышь» - «Индеец»	
Май	1	Комплекс «Кем быть?»	Комплекс выступления выпускном вечере (на выбор) Комплекс упражнений: - «Зёрнышко» - «Гора» - «Прямой угол» - «Бабочка» - «Змея» - «Лук» - «Птица» - «Аист»	Упражнение «Лентяи»
	2	Комплекс «Весёлый зоопарк»		Упражнение «Бабочка»
	3	Комплекс «Кем быть?»		Упражнение «Лентяи»
	4	Комплекс «Весёлый зоопарк»		Упражнение «Бабочка»

## Приложение 1.

### Тематические комплексы образно-имитационных движений.

#### *Начальный этап обучения.*

#### «У бабушки во дворе»

##### 1.1.

##### «Цыплёнок»

Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны

Знакомство с образом цыплёнка, попытка имитационного движения

##### 1.2.

##### «Петушок»

Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны

Знакомство с образом петушка, попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми вверх руками

##### 1.3.

##### «Утёнок»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.

Знакомство с образом утёнка, попытка имитационного движения в приседе, звукоподражание

##### 1.4.

##### «Лошадка»

Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен

Знакомство с образом лошадки, попытка имитационного движения, звукоподражание

##### 1.5.

##### «Корова»

Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы

Знакомство с образом коровы, попытка имитационного движения, звукоподражание

#### «Домашние питомцы»

##### 2.1.

##### «Мышка»

Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.

Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы, попытка имитационного движения мышки

## 2.2.

### «Собачка»

Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны

Знакомство с образом собачки, попытка имитационного движения, звукоподражание с поворотом головы

## 2.3.

### «Птица»

Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий

Знакомство с образом птицы, попытка имитационного движения с передачей характера образа

## 2.4.

### «Котёнок»

Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.

Знакомство с образом котёнка, попытка передать характер животного через движение и звукоподражание

## 2.5.

### «Рыбка»

Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок

Знакомство с образом рыбки, попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища.

### «Лесные жители»

## 3.1.

### «Лиса»

Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная

Из исходного положения пытаться ходить мягко, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить

## 3.2.

### «Медведь»

Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.

Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола

## 3.3.

### «Белка»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд

Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединяя ладоней.

3.4.

«Заяц»

Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, сохраняя спину выпрямленной, руки остаются в том же положении перед грудью

3.5.

«Волк»

Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.

Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения

«Весёлый зоопарк»

4.1.

«Пингвин»

Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.

Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движения рук и ног направлены вперёд.

4.2.

«Кенгуру»

Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд

Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.

4.3.

«Тигр и лев»

Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.

Выполнять резкие и сильные (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким прыжковым шагом с движением рук.

4.4.

«Обезьянка»

Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.

Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки

4.5.

«Крокодил»

Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.

Ползать только с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми.



## Приложение 2.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

### *Второй этап усложнения*

#### «У бабушки во дворе»

##### 1.1.

###### «Цыплёнок»

Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны

Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмичной ходьбой и движением рук в стороны

##### 1.2.

###### «Петушок»

Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны

Попытка соединить технику движения рук и ног. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить на носок, как бы подпрыгивая

##### 1.3.

###### «Утёнок»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.

Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону, как утка

##### 1.4.

###### «Лошадка»

Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен

Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку.

##### 1.5.

###### «Корова»

Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы

В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу

#### «Домашние питомцы»

##### 2.1.

###### «Мышка»

Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз.

Ходьба семенящим шагом.

Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке, изменяя темп движения в разных направлениях

2.2.

«Собачка»

Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны

Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения, как собачка

2.3.

«Птица»

Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий

Движения с лёгким плавным бегом на носках. Попытаться при движении рук приводить в движение пальцы

2.4.

«Котёнок»

Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.

Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот.

2.5.

«Рыбка»

Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок

Из исходного положения попытаться медленно перекатываться на бок -живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.

«Лесные жители»

3.1.

«Лиса»

Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная

Движения с плавным разворотом туловища и головы

3.2.

«Медведь»

Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.

Попытаться приподнятую от пола ногу чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии, согнутые руки у груди ладонями вовнутрь

3.3.

«Белка»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд

Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа

3.4.

«Заяц»

Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка

3.5.

«Волк»

Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.

Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать

«Весёлый зоопарк»

4.1.

«Пингвин»

Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.

Пытаться координировать ритмичные семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение

4.2.

«Кенгуру»

Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд

Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.

4.3.

«Тигр и лев»

Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.

Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом

4.4.

«Обезьянка»

Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.

Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом ещё наклонять голову в стороны

4.5.

«Крокодил»

Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.

Ползать с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении

«Кем быть?»

5.1.

«Спортсмен»

Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная

Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку.

5.2.

«Балерина»

Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.

Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.

5.3.

«Космонавт»

Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад

Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.

5.4.

«Разведчик»

Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски

Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко

5.5.

«Клоун»

Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.

Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки

## Приложение 3.

Тематические комплексы образно-имитационных движений.

### *Третий этап усложнения*

#### «У бабушки во дворе»

##### 1.1.

###### «Цыплёнок»

Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны

Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка

##### 1.2.

###### «Петушок»

Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны

Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой

##### 1.3.

###### «Утёнок»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе.

Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной

##### 1.4.

###### «Лошадка»

Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен

Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений

##### 1.5.

###### «Корова»

Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы

Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием

#### «Домашние питомцы»

##### 2.1.

###### «Мышка»

Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом.

Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела

##### 2.2.

###### «Собачка»

Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны

Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток.

2.3.

«Птица»

Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий

Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи

2.4.

«Котёнок»

Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен.

Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними правую заднюю лапку»

2.5.

«Рыбка»

Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок

Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок -живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.

«Лесные жители»

3.1.

«Лиса»

Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная

Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения.

3.2.

«Медведь»

Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы.

Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки

3.3.

«Белка»

Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд

Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа

#### 3.4.

##### «Заяц»

Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длиной, высотой прыжка

#### 3.5.

##### «Волк»

Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом.

Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость

##### «Весёлый зоопарк»

#### 4.1.

##### «Пингвин»

Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.

Творческая передача образа пингвина через имитационные движения и технику их выполнения.

#### 4.2.

##### «Кенгуру»

Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд

Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд.

#### 4.3.

##### «Тигр и лев»

Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом.

Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом

#### 4.4.

##### «Обезьянка»

Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу.

Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику

4.5.

«Крокодил»

Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук.

Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении

«Кем быть?»

5.1.

«Спортсмен»

Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная

Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку.

5.2.

«Балерина»

Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.

Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины.

5.3.

«Космонавт»

Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад

Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.

5.4.

«Разведчик»

Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски

Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко

5.5.

«Клоун»

Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны.

Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки.



## Приложение 4

### Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз (асан) татха-йога

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Рыбка»: И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

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

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

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

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

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

Упражнение «Летучая мышь»: И.П.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

## Приложение 5.

### Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

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

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

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

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

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

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

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

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

«Воздушные шарик»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарик поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

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

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

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

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

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

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и

по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

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

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

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

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

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

## ЛИТЕРАТУРА:

- А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000
- А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- Г.А.Ерёмина «Хатха-йога для дошколят»: Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. – ЗАТО Снежногорск, 2002
- Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»  
- Москва «Творческий Центр». 2010 год
- .- Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Бурматова Надежда Юрьевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Бурматова Надежда Юрьевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022