

**Содержание:**

1. **Целевой раздел** 
   1. Пояснительная записка
   2. Цель, задачи программы
   3. Основные принципы программы
   4. Планируемый результат освоения программы

**II. Содержательный раздел**

* 1. Содержание деятельности по образовательным областям
  2. Формы, способы, методы и средства реализации программы
  3. Способы и направления поддержки детской инициативы
  4. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

**III. Организационный раздел**

* 1. Особенности организации совместной и самостоятельной деятельности
  2. Материально – техническое обеспечение
  3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

**Информационные источники**

**I Целевой раздел.**

**1.1.Пояснительная записка**

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение - тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова «stretching» – тянуть, растягивать, вытягивать.

Детский стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Сафи-Дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), методических разработок таких авторов, как Константинова А.И. «Игровой стретчинг», Буренина А.И. «Стретчинг», Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога». Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному или игровому сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения

выполняются под соответствующую музыку. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально- экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В связи с активным развитием фитнес индустрии и недостаточного объема программ дополнительного физического образования обучающихся в формате современных фитнес – программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Актуальность стретчинга значима в свете реализации ФГОС ДО, так как: Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Педагогическая целесообразность**

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в систему дополнительного образования занятий с музыкально – ритмической доминантной, а также занятий, направленных на развитие физических качеств у дошкольников.

Стретчинг занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития танцевальных способностей, так как при занятиях стретчиногом улучшается гибкость, увеличивается сила и выносливость обучающихся.

**Цель** программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1.Знакомство с историей развития стретчинга;

2.Обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;

3.Изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

1. Улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;

2.Развитие памяти, мышления и внимания;

3.Формирование здорового костно – мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

**Воспитательные:**

1. Формирование интереса к данному виду деятельности;

2. Приобщение к здоровому образу жизни;

3. Устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;

4. Воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

**1.3. Основные принципы программы**

Чтобы достичь хороших результатов в развитии гибкости и координации у дошкольников необходимо соблюдать следующие принципы.

Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга:

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

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

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

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

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

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

7. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т. е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип наглядности — один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

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

**Структура занятия по игровому стретчингу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть игровой стретчинг** | **Заключительная часть** |
| В первой (вводной) части занятия дети выполняют разминку, разогревающие движения, суставную гимнастику, ходьбу, прыжки. | Во второй (основной) части – выполнение упражнений игрового стретчинга. В начале занятия повторяются уже изученные упражнения, и только затем – новые. Возможно изучение нового упражнения через подготовку к нему, выполнение разных уровней его сложности. Каждый ребенок останавливается на комфортном ему уровне сложности упражнения. Таким образом, осуществляется индивидуальный подход в групповом занятии. После разминки или перед заключающей частью возможно включение подвижной игры. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. | В третьей (заключающей) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное сопровождение, отражающее характер выполняемых действий. |
| Длительность занятия - 20-35 мин. в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. | | |

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения. На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (Обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц.

Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад, 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд, 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов, 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп,1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения. Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

**1.4. Планируемый результат освоения программы**

- повысить уровень физической подготовленности детей;

- развить физические и коммуникативные качества у детей имевших низкий уровень развития;

- стабилизировать эмоциональный фон у детей;

- снизить заболеваемость;

- сформировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия;

- развить психические качества, такие как: внимание, память, воображение;

- развить и функционально усовершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;

- обогатить двигательный опыт детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчига;

- путем поддерживания инициативы детей в двигательной деятельности, добиться эмоционального самовыражения, и творчества в движениях;

- приобщить детей старшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Содержание деятельности по образовательным областям**

Программа определяет содержание и организацию игрового стретчинга с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в различных физических упражнениях и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание программы обеспечивает развитие гибкости и координации, мотивации и способностей детей, представлено в пяти образовательных областях, с описанием вариативных форм, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Содержание программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

1) предметно-пространственная развивающая образовательная среда;

2) характер взаимодействия с взрослыми;

3) характер взаимодействия с другими детьми;

4) система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

**Старший дошкольный возраст:**

Подготовительная группа (6—7 лет). На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами), учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6—8 лет). На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Содержание программы обеспечивает развитие гибкости и координации, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития (образовательные области):

**«Познавательное развитие»**

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

**«Речевое развитие»**

В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

**«Художественно-эстетическое развитие»**

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

**Учебно-тематический план**

**1 – ого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название тем** | **Практические занятия** | **Количество**  **часов** |
| **Сентябрь** | Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. Сказка «Цыплёнок и солнышко». Закрепление упражнений, игры. | 4 | 1ч. 40 мин. |
| **Октябрь** | Сказка «Спать пора». Сказка «Лесовички». Сказка «Лесовички» (продолжение). Закрепление упражнений, игры. Закрепление упражнений, игры | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| **Ноябрь** | Сказка «Кто поможет воробью?». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Кто я?». Закрепление упражнений, игры | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| **Декабрь** | Сказка «Невоспитанный мышонок». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Волшебные яблоки». Закрепление упражнений, игры | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| **Январь** | Сказка «Как медведь себя напугал». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Воробей и карасик». Закрепление упражнений, игры. | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| **Февраль** | Сказка «Как у слоника хобот появился». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Три брата». Закрепление упражнений, игры | 4 | 4ч. 40 мин. |
| **Март** | Сказка «Близко и далеко». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Рябинка». Закрепление упражнений, игры | 4 | 4ч. 40 мин. |
| **Апрель** | Сказка «Хвастунишка». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Лягушка и лошадь». Закрепление упражнений, игры | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| **Май** | Сказка «Белая змея». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Белая змея» (продолжение). Повторение пройденного материала. | 4 | 4 ч. 40 мин. |
| ИТОГО |  | 36 | 12 ч. 40 мин. |

**Характеристика разделов программы**

**Раздел «Игровая занимательная разминка»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

**Раздел «Подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

**Раздел «Игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Раздел «Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление

**Перспективное планирование кружка на 1 учебный год.**

**1 – ого года обучения**

1. Игровая занимательная разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

2. Игровой стретчинг. Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

3. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

4. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

5.Подвижные игры. «Слушай музыку», «Пляшущие руки, «Отгадай и покажи», «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик».

6.Игры-путешествия «Лесные приключения», «Времена года», «Путешествие в морское царство», «Путешествие в кукляндию», «Космическое путешествие на марс», «Поход в зоопарк».

7. Игрогимнастика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Перестроение из одной шеренги в несколько.

8.Игры на релаксацию. «Волшебные путешествия - Радуга», «Добрые эльфы», «Облака в небе», «Небо».

**Формы, способы, методы и средства реализации программы**

**Методы физического развития**

**Наглядный:**

наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесный:**

• объяснения, пояснения, указания;

• подача команд, распоряжений, сигналов;

• вопросы к детям;

• образный сюжетный рассказ, беседа;

• словесная инструкция.

**Практический:**

• повторение упражнений без изменения и с изменениями;

• проведение упражнений в игровой форме;

• проведение упражнений в соревновательной форме.

**Способы и направления поддержки детской инициативы**

1. Методы стимулирования мотива интереса к занятиям: познавательные задачи, учебные дискуссии, опора на неожиданность, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.

2. Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2.Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

семинары-практикумы; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;

физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

**III. Организационный раздел**

**3.1. Организационное обеспечение реализации программы**

Программа предполагает организацию совместной непосредственно образовательной деятельности один раз в неделю с группой детей старшего дошкольного возраста. Предусмотренная программой деятельность может организовываться как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах, состоящих из воспитанников старшей и подготовительной группы.

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

Программа разработана на 1год обучения, рассчитана на 36 часов; освоение программы предполагает 1 занятие в неделю, продолжительностью 30 минут.

Формами реализации программы являются групповые занятия, индивидуальные занятия с детьми, затрудняющимися в выполнении упражнений.

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно – прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения, аэробные упражнения; игры.

Для реализации программы необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками.

**3.2. Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методическое обеспечение рабочей программы** | | | | | |
| **№ п\п** | **Перечень разделов (блогов) занятий** | **Используемые формы** | **Методы и приемы** | **Дидактическое и техническое оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| 1. | Игровой стретчинг | Спортивная сказка | Словесные, наглядные, сюрпризный момент | Сюжетные картинки. Колонка | Диагностическое обследование детей |
| 2. | Ритмическая разминка | Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика | Словесные, наглядные, игровой. | Колонка |  |
| 3. | Игропластика | Сюжетная гимнастика, самомассаж | Словесные, наглядные, игровой | Колонка |  |
| 4. | Сюжетные занятия | Сюжетно-ролевая игра, пальчиковая гимнастика | Словесные, наглядные, игровой. | Колонка |  |
| 5. | Ритмическая композиция | Ритмическая гимнастика, релаксация | Словесные, наглядные, игровой. | Колонка |  |
| 6. | Танцевальная композиция | Танцевальная гимнастика, дыхательная гимнастика | Словесные, наглядные, игровой. | Колонка | Диагностическое обследование детей |
| 7. | Развлечение | Тематическая игра | Словесные, наглядные, игровой. | Колонка |  |

**Дидактический материал к программе**

Спец. литература.

**Техническое оснащение занятий**

Музыкальный центр.

**3.3.Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды**

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно - пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный).

Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцеброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

**Список литературы**

А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога» «Ника-центр», 2012 г.

*А*.И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников» Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика» Санкт- Петербург 1994 г*.*

Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа [Текст]: метод. пособие/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, - М. : Мозаика \_Синтез, 2010-304с.

Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят [Текст]: метод. пособие/ Серия «Мир вашего ребенка», Н.Н. Ермак,- Ростов н/Д: «Феникс», 2004,-288с.

А.И. Константинова «Игровой стретчинг» Учебно-методический

центр «Аллегро» Санкт-Петербург 1993 г.

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика

оздоровления» Линка-Пересс Москва 2000 г

Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы [Текст]: метод. пособие/ под ред. О.Б. Казиной, - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005.-140с., ил.- (Серия: «Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»)

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. [Текст]: метод. пособие/ Е.В. Сулим,- М.: ТЦ Сфера, 2010.-112с.-(Здоровый малыш)

Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: страший дошкольный возраст [Текст]: метод. пособие/ В.Н. Шебеко, М.: Изд-во Института Психотерапии,2003.-100с.

Приложение 1

**Комплекс упражнений игрового стретчинга**

**Упражнение «Зёрнышко»**

Музыка Э. Грига из сюиты «Пер Гюнт» - «Утро»

Педагог по физической культуре.

«Есть в нашей наседки 8 малышей.

8 веселых, желтеньких цыплят.

1,2,3,4,5 - вот они строкой стоят.

И. п. - упор сидя;

1-2-3-4- медленно руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох;

5-6- наклон туловища вправо - выдох;

7-8- наклон туловища влево;

9-10- И.п., руки через стороны вниз».

**Упражнение «Ходьба»**

Музыка М. Глинки «Полька»

Педагог по физической культуре.

«Пошла курочка хохлатая по двору гулять,

А за ней дружно вышли и цыплята.

И. п. - сидя, прямые ноги вперед,

опираясь позади себя на локти рук;

1- стопы на себя - вдох;

2 стопы от себя – выдох».

**Упражнение «Бабочка»**

Музыка П. Чайковского «Неаполитанский танец»

Педагог по физической культуре.

«Все вместе они пошли и бабочки нашли.

А бабочка в раз взлетел и на цветок рядом сел.

И. п. - сидя, согнув ноги в коленях перед собой, прижав стопу к стопе, руки положить на колени ладонями вниз;

1- колени в стороны, опустить их к полу, нажимая руками. Ступни прижать друг к другу - вдох;

2 И.п. – выдох».

**Упражнение «Змейка»**

Музыка для занятий йогой «Медитация»

Педагог по физической культуре.

«Здесь цыплята видят - уж. И бежать давай изо всех сил.

«Не гадюка я, ни кобра, хотя и змей, и очень хороший!»

И. п. - лежа на животе ноги вместе, опираясь руками перед грудью на уровне глаз, голова опущена;

1- медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, за ней грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться в этом положении - вдох;

2 - И.п., медленно делаем выдох».

**Упражнение «Релаксация».**

Музыка Шуберта «Квинтет»

Педагог по физической культуре.

Ох, как солнышко печет и цыплятам жарко.

Наседка кудахчет «Скорее, дети, в сад. Там травка, там водичка,

там приятный холодок».

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища;

1-2- повороты головы вправо - влево;

**Упражнение «Птичка»**

Музыка Шуберта «Серенада»

Педагог по физической культуре.

«Увидели цыплята птичку,

Что летела по букашкой.

И. п. - сидя ноги врозь, носки ног натянуты, руки в стороны параллельно полу;

руки через стороны вверх, наклон к правой ноге -

вдох, не сгибая колени;

2 И.п. - выдох;

3-4- то же к левой ноге»

**Упражнение «Бег»**

Музыка М. Глинки «Славянская полька»

Педагог по физической культуре.

И гуляют во дворе крохи цыплята,

А за ними пристально следит курочка хохлатая.

И. п. - упор руками, лежа на спине

1- поднять вверх прямую правую ногу, носки натянуты - вдох;

2 И.п. - выдох;

3-4- то же с левой ноги

**Упражнение «Кот»**

Музыка Л. Пьяццолла «Танго»

Педагог по физической культуре.

«Не отходите, мелкие детки! Но не разбегайтесь.

Потому во дворе у ворот спит на скамейке кот-мурлыка!

И. п. - упор стоя на коленях;

1- округляем спину, опуская голову вниз - вдох;

прогибаем спину, поднимая голову вверх – выдох».

**Упражнение «Рыбка»**

Музыка Шопена - вальс «Cis-moll»

Педагог по физической культуре.

«У реки, на песочке смотрит цыпленок с пенечка.

Цыпленок в воду заглядывает, тяжело думает, думает:

«Если бы рыбку так поймать, лапок, чтобы не замочить?»

И. п. - лежа на животе, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони на уровне глаз.

1- медленно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь одновременно сгибая ноги в коленях, пытаться коснуться ступнями ног головы. Задержаться в этом положении на некоторое время - выдох;

И.п. - вдох;

**Упражнение «Бег с горы»**

Музыка П. Чайковского «Русский танец»

Педагог по физической культуре.

«Погуляли все цыплята.

Там, где они побывали

Все их встречали.

А теперь - идем назад, Возвращаемся в сад!»

**Упражнение «Неваляшка»**

Музыка Людвиг Ван Бетховена «Лунная соната»

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Комплекс упражнений партерной гимнастики

**Упражнение «Фасолинки»**

Музыка Никколо Паганини, «Капри № 24».

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги,перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

**Упражнение «Лодка»**

Музыка Франца Шуберта «Аве Мария».

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

**Упражнение «Дождик»**

Музыка Шуберта «Квинтет»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

**Упражнение «Большие и маленькие дома»**

Музыка П. Чайковского «Неаполитанский танец»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

**Упражнение «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

**Упражнение «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

**Упражнение «Волна».**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

**Упражнение «Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

**Упражнение «Слоник».**

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

**Упражнение «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

**Упражнение «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

**Упражнение «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

**Упражнение «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

**Упражнение «Ель большая».**

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

**Упражнение «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

**Упражнение «Волк»**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

**Упражнение «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Медведь»**

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

**Упражнение .«Божья коровка».**

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

**Упражнение «Лягушка»**

И.п., лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

**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.

**Упражнение «Носорог».**

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.

**Упражнение «Кольцо»**

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

**Упражнение «Замок».**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

**Упражнение «Коробочка с карандашами»**

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

**Упражнение «Волшебные палочки»**

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

**Упражнение «Летучая мышь».**

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

**Комплекс упражнений в форме сказки «Котёнок Мяу».**

Педагог рассказывает сказку, а дети, участвуя в ней, имитируют движения различных героев.

«В маленьком городке жил веселый котенок Мяу (дети встают на четвереньках, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка).

Утром котёнок Мяу проснулся, хорошенько потянулся (дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладони сложены вместе, затем медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на чердак (Упражнение «Бег». Дети лежат на животе, руки под подбородком, поочередно сгибают ноги в коленях, доставая пятками до ягодиц).

И когда котенок поднялся по лестнице, он увидел, что на двери чердака висит здоровенный замок (Упражнение «Замок». Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую заносят за спину ладонью наружу. Берут пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение в другую сторону).

Мяу сидел (дети сидят на пятках) и огорченно смотрел на дверь. И вдруг котенок вспомнил, что давно не было в саду, где созрели душистые яблоки и груши. Не теряя времени, Мяу побежал в сад (упражнение «Бег»).

В тени деревьев котенок любовался красочными бабочками (дети сидят, поджав ноги, по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок (дети показывают бабочек: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).

Вдруг Мяу услышал странный скрежет и испуганно притих в траве (дети сидят на пятках). Набравшись мужества, он оглянулся и увидел ... лягушат (Упражнение «Лягушка». Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапы лягушки. Затем приседают, разводя колени в стороны). Котенок не смог удержаться и от смеха стал кататься по траве (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Далее прижимают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день Мяу и лягушонок прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте). Когда же солнышко начало садиться, котенок решил возвращаться домой. Он важно ступал по двору и мечтал, чтобы быстрее наступил новый день, и он снова встретилось с лягушонком (Дети маршируют, стоя на одном месте, высоко поднимая колени, спина прямая).

Принимая во внимание основные упражнения стретчинга, которые приведены выше в сказке, важно придерживаться правила: динамические движения (упражнения «Лягушка», «Бег», прыжки) нужно чередовать с сидением на пятках, со скрещенными ногами. Упражнения выполняются неторопливо до наступления у детей лёгкой усталости.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

**Комплекс упражнений для занятий дома**

Упражнение на растягивание мышц всего тела способствует растягиванию мышц грудной клетки, живота, позвоночника, плеч, рук, передней поверхности ног и ступней.

И. п. лежа на спине, ноги выпрямлены, стопы вместе, прямые руки вверху за головой. Потянуться, взяв носки на себя и прижимая поясницу, голени, пятки к опоре. Держать несколько секунд, активно растягивая всю заднюю поверхность тела, затем расслабиться. Повторить упражнение, оттягивая вниз носки ног и пальцы рук вверх, растягивать переднюю поверхность туловища и ног. Принятое положение удерживать не менее 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение ещё 2–3 раза в двух положениях. Дыхание не задерживать.

**Стретчинг в наклоне вперед**.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Медленно наклониться вперед, начиная движение от бедер. Во время наклона колени должны быть слегка согнуты, чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслабить. Упражнение выполнять до момента ощущения легкого растягивания в пояснице. Удерживать положение 10–15 секунд до полного расслабления.

**Прогибание позвоночника назад в положении стоя**.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ладони скрещены сзади на пояснице. Постараться свести локти как можно ближе. Медленно наклониться назад. Принятое положение удерживать 6-8 секунд, затем медленно выполнить обратное движение. Повторить 2–3 раза.

**Подъем таза вверх и приближение ног к голове. Растягиваются мышцы задней поверхности ног, мышцы спины, плеч и рук.**

И.п. стоя на четвереньках, пальцы ног упираются в пол. Не меняя положения рук и ног, начинайте поднимать таз как можно выше. Задержитесь в этой позе на 6-8 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и повторите Упражнение –3 раза. Если ваше тело достаточно гибкое, то можно перейти к следующему этапу выполнения упражнения – придвинуть ноги к голове. Пятки при этом должны быть на полу, что создает растягивание икроножных мышц.

**Упражнение для развития гибкости мышц ног.**

И.п. стоя прямо перед стулом (сиденьем к себе), руки свободно опущены. Широко развести ноги в стороны с таким расчетом, чтобы удержать эту позу в течение 8 секунд. Затем обпереться ладонями на сиденье стула и, сделав глубокий выдох, развести ноги как можно шире до ощущения легкой боли в промежности. Удерживать позу 6–8 секунд. Затем вернитесь в и. п. Рекомендуется выполнить не менее 6 раз.

**Наклон вперед сидя на пятках. Упражнение способствует растягиванию и расслаблению мышц спины.**

И.п. сидя на пятках. Наклониться вперед, упираясь на кисти рук, лбом коснуться колен. Задержаться в этом положении на 10–15 секунд, затем вернуться в исходное положение.

**Подтягивание согнутых ног к груди**.

И.п. лежа на спине, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к голове, обхватив руками колени. Оставаться в таком положении. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы.

**Скручивание позвоночника**.

И.п. сидя согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра около колена.

Упритесь ладонью другой руки в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните влево верхнюю часть туловища. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз. Держите растяжку 10–15 секунд. Дыхание должно быть расслабленным и ритмичным. Повторите упражнение для другой стороны.

**Подъем ног за голову в положении лежа на спине.** Упражнение оказывает большое влияние на позвоночник, делает его гибким и подвижным, массирует внутренние органы, оказывает благоприятное действие на весь организм. И.п. лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками, ладонями к опоре. Медленно поднимать выпрямленные ноги и нижнюю часть туловища до тех пор, пока не коснетесь пальцами ног пола за головой. Ноги держать прямыми, руки остаются вытянутыми и лежат на полу. Подбородком упритесь в грудь. Удерживать 5–30 секунд. Во время нахождения в самой позе дыхание не задерживать. Затем, сгибая ноги в коленях, вернуться в исходное положение медленно и постепенно, позвонок за позвонком опуская спину на пол. Все движения выполнять плавно. Недопустимо делать упражнение рывками.

**Упражнение «Лук»** развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота и ног, улучшает пищеварение и перистальтику кишечника.

И. п. лежа лицом вниз, носки и пятки ног вместе, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике. Раздвинуть ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме.

Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола. Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание на брюшную полость. В этой позе можно покачаться вперед-назад. Одновременно с выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется 1–3 раза ежедневно.

**Упражнения на растягивание в положении сидя:**

1. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растягивание в мышцах рук и верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 секунд. Повторите дважды.

2. В положении сидя или стоя положите пальцы рук на поясницу. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растягивание в этой части тела. Держите 10 секунд. Повторите движение дважды. Используйте эту растяжку после длительного сидения на месте. Не задерживайте дыхания.

Упражнение в скручивании позвоночника можно выполнять в любое время дня для отдыха и восстановления нормального кровоснабжения, особенно если длительное время приходится сидеть за столом.

В положении сидя на стуле спину держать прямо, стопы параллельны, ноги согнуты под прямым углом. На выдохе выполнить скручивающее движение, не отрывая стопы от пола, а ягодицы от сиденья. При этом повернуться назад и взяться обеими руками за спинку стула или за спинку и сиденье стула. Стараться развернуться как можно сильнее и зафиксировать позу. Дышать медленно и глубоко, выдерживая позу от 5 до 30 секунд.

Затем выполнить поворот в другую сторону. Повторить упражнение два раза в каждую сторону.

Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить Упражнение -7 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить её вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 cекунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

Встать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, правой. Левая рука-за головой, правая-в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.

Сесть, скрестить ноги. Нажать руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.

Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться зa воображаемым предметом. Затем руку свободно «свалить» вниз. То же проделать другой рукой. Голова немного запрокинута. Повторить Упражнение раз.

Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить Упражнение раз каждой ногой.

Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «свалить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямите туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка. Повторить Упражнение -7 раз.

Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.

Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за лодыжки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Сидите в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.