

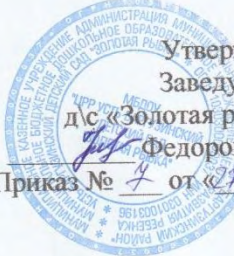
Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка»
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин,
Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru

Рассмотрено
На заседании педсовета
Протокол № 1
«27» 08 2022г.

Согласовано
Старший воспитатель
В.В. Воробьева Т.В.
«27» 08 2022г

Утверждено
Заведующая
д/с «Золотая рыбка»
Т.И. Федорова Т.И.
Приказ № 4 от «27» 08 2022г.



Проект
«Игровой стрейтчинг для детей младшего дошкольного возраста»
Направление: Физическое развитие
МБДОУ «ЦРР – УСТЬ – Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

Ф.И.О. Березовская Г.К,
воспитатель

Начало работы: 1.09.2022
Конец работы: 31.05.2023

пгт. Усть-Баргузин
2022

ПРОЕКТ

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»

Индийские йоги

Актуальность.

В наше время нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

С каждым годом увеличивается количество физически ослабленных детей. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик. Моё внимание привлек игровой стретчинг. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Цель:

Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.
3. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

Образовательные

1. Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

Новизна проекта:

Внедрение в образовательный процесс новой методики и технологий по здоровьесбережению.

Практическая значимость:

Ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно-оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма детей. Создание и разработка комплексов игрового стретчинга для детей; методических разработок для родителей и педагогов.

Прогнозирование проектной деятельности:

1. Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей.
2. Стабилизация эмоционального фона у детей.
3. Снижение заболеваемости.
4. Потребность в ведении здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта:

Долгосрочный
октябрь 2022 - май 2023

Участники проекта:

Воспитатели и дети младшей группы «Лютики»

Этапы реализации проекта

1 этап

Информационно-аналитический: обоснование актуальности темы, мотивация её выбора, формирование цели и задач проекта, определение конечного результата, повышение уровня профессиональной компетенции, определение объёма материала, который будет адресован детям.

- Изучить подробную информацию по данной проблеме.
- Запланировать мероприятия.
- Подобрать упражнения для использования в организованной деятельности.
- Составить перспективно-тематические план по возрастной младшей группе.
- Проанализировать данные о физических способностях детей.

2 этап

Проектировочный: упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

- Восстановить работоспособности, исчезновение признаков утомления, развитие двигательной активности, координации движений, внимания, ловкости и т.д.
- Восстановить эмоциональное состояния, собранность, внимание.

3 этап

Диагностико-аналитический.

1. Диагностика физических качеств детей (гибкость, равновесие, статическая выносливость)

2. Анализ снижения заболеваемости (Снижение уровня заболеваемости детей дошкольного возраста)

План проектной деятельности

Мероприятие	Сроки	Структура мероприятия
«БАБОЧКА»	Октябрь 1 неделя	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).
«ЗМЕЯ»	2 неделя	И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение (вдох в первой

		фазе, выдох во второй).
«ВЕЛОСИПЕД»	3 неделя	И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол (движение динамичное, дыхание произвольное).
«ПТИЦА»	4 неделя	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).
«ЛИСЕНОК»	Ноябрь 1 неделя	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)
«ВЕТОЧКА»	2 неделя	И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох

		во 2-й)
«РЫБКА»	3 неделя	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.
«СТРАУС»	4 неделя	И.П.встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз; не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.
«НОСОРОГ»	Декабрь 1 неделя	И П. лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.
«ЦВЕТОЧЕК»	2 неделя	И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая

		туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.
«ПОТЯГУШЕЧКИ»	3 неделя	И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
«КРЕСТИКИ»	4неделя	И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях) . 1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
«КОШЕЧКА»	Январь 1 неделя	И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол. 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка») 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка») Дыхание: вдох в 1-й фазе,

		выдох во второй. Повторить 4-6 раз
«ВЕТОЧКА»	2 неделя	И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки вытянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя вытянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в и. п. То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.
«ПЧЕЛКА»	3 неделя	Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.
«ГОРКА»	4 неделя	Сесть в позу прямого угла, носки вытянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя вытянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.
«МУРАВЕЙ»	Февраль 1 неделя	Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно

		ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.
«ДЕРЕВЦЕ»	2 неделя	И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох
«ЗВЕЗДОЧКА»	3 неделя	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.
«СОЛНЫШКО»	4 неделя	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.
«ВОЛНА»	Март 1 неделя	И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п.
«ЛЕБЕДЬ»	2 неделя	И.п. Лежа на спине, ноги

		вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. 4) И.п.
«СЛОНЕНОК»	3 неделя	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.
«ГОРА»	4 неделя	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.
«ЕЛЬ БОЛЬШАЯ»	Апрель 1 неделя	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.
«ЦАПЛЯ»	2 неделя	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.
«ДОСТАНЬ И НЕ УРОНИ» «НЕ ТОРОПИСЬ!»	3 неделя	Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.
«ПОТЯГУШКИ» «ВОТ КАК МЫ УМЕЕМ»	4 неделя	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. 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.
«КОЛЕЧКО» «РАКУШКА» «ЛОДОЧКА»	Май 1 неделя	Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь. И.п. лёжа на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться. И.п. лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой, ноги прямые; на 1 - ладони лодочкой, ноги вместе тянем на себя вверх, напрягаем, голова вверх; на 2- и.п.
«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»	2 неделя	И.п. лечь на спину; на 1 - не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук согнутых в локтях, поддерживать спину; на 2 – и.п.

«ПОЛУШПАГАТ»		И.п. стойка на коленях; на 1 - одна нога плавно выпрямляется назад, или в сторону; на 2 - глубокий сед, руки в стороны; на 3 - и.п. упор руками ноги в стороны, голова вперёд.
«ПОЙМАЙ ВЕТЕРОК» «БУБЕНЧИК»	3 неделя	Упражнение на дыхание Сидим на коврике, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет. Упражнения на релаксацию Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.
«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА» «ПАЛУБА»	4 неделя	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

		А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно! Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.
«ПТИЧКИ»	5 неделя	Дети представляют, что

«РАССЛАБЛЕНИЕ»		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. 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!
«ТИШИНА»	Делается после каждого	Тише, тише, тишина!

«ТИШИНА У ПРУДА»	занятия	Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать. Дети идут друг за другом и произносят слова: ...Тишина у пруда, не колышется вода. Не шумите камыши, отдыхайте от души. Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза. Реснички опускаются - глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают. Отдыхают- засыпают... Всё чудесно расслабляется. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.
--------------------------------	-----------------------	--

Работа с родителями

1.Консультация: «Игровой стретчинг - что это такое? » 2. Памятка «Десять правил здорового образа жизни» 3.Мастер — классы НООД « Просто так!», «Жадный медвежонок»	Работа с родителями Октябрь 2022 Декабрь 2022 Май 2023	Осознанное понимание важности выполнения упражнений в домашних условиях. Осознанное отношение родителей к физическому развитию детей. Рост удовлетворенности родителей работой педагога и ДОУ в целом. Установление
---	---	---

		доверительных отношений между семьями воспитанников и ДООУ в процессе повседневного общения и специально организованных мероприятий. Потребность в ведении здорового образа жизни.
1. Презентация проектной деятельности 2. Круглый стол «Основные принципы организации занятий игровым стретчингом».	Работа с педагогами декабрь 2022 март 2023	Обоснование актуальности темы, мотивация её выбора, формирование цели и задач проекта, определение конечного результата, Повышение компетентности педагогов в области сохранения и укрепления физического здоровья детей.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
- Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

- А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011 г.
- А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2009 г.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009 г.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009 г.

Презентация проектной деятельности (выступление на педагогическом совете)

В наше время нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

С каждым годом увеличивается количество физически ослабленных детей. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик. Моё внимание привлек игровой стретчинг. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Итак, что же такое игровой стретчинг? Игровой стретчинг — это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата (рук, ног, позвоночника). Которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Упражнения стретчинга Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Данная методика применяется нами на практике несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

Считаю, что начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Целью проекта является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Были поставлены следующие задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

2. Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.
3. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

Образовательные

1. Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

Практическая значимость:

1. Ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно-оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма детей. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.
2. Создание и разработка комплексов игрового стретчинга для детей; методических разработок для родителей и педагогов.

Гипотеза проектной деятельности:

1. Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей, снять закомплексованность.
2. Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма
3. Стабилизация эмоционального фона у детей.
4. Снижение заболеваемости.
5. Потребность в ведении здорового образа жизни.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно

разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Основные принципы организации занятий

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

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

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений и основана на статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Занятие игровым стретчингом

«Утёнок Солнышко»

После ходьбы по залу и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение: 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.

После этого дети садятся в позу «Индеец» (сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны; представить себя вождем индейцев с гордой осанкой), в которой находятся все время между выполнением упражнений.

Игра

Жил-был на большом дворе утёнок. Звали его Солнышко. Он очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки (дыхание произвольное).

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Солнышку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

«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).

– Эй, бабочка, постой! – закричал утёнок.

– Чего тебе? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

«ЗМЕЯ»

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу.

Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение (вдох в первой фазе, выдох во второй).

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Солнышко обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

«ВЕЛОСИПЕД»

И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты.

Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол (движение динамичное, дыхание произвольное).

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок.

– Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Солнышко быстро побежал за летящей птицей.

«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).

Очень скоро луг закончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидел большой рыжий лисёнок, который что-то высматривал в воде и не заметил утенка.

«ЛИСЕНОК»

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)

Утёнок подошел к лисёнку поближе и увидел, что тот следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ну, ты и хитрющий! Крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к лисёнку.

«ВЕТОЧКА»

И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2)

Когда лисёнок увидел рассерженного утенка с веточкой в клюве, он так испугалась, что со всех ног бросился бежать, только его и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее.

«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).

Утёнок вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам.

ЛИТЕРАТУРА

А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011 г.

А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2004 г.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009 г.

Занятие игровым стретчингом

«Жадный медвежонок»

Цель:

укреплять мышцы, осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

Ход:

Послушайте сказку о жадном медвежонке.

Давным-давно в дремучем лесу жил медвежонок. Был он жадным и больше всего на свете любил мёд. Со всей округи звери несли мёд медвежонку. Приходили волки, лисы (*ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни*), зайцы (*на пятках*), несли в мешках (*полу присев*) и отдавали медвежонку (*на носках, руки вверх*). Мёда набралось так много, что медвежонок велел по всему лесу поставить бочки. Они стояли на земле, на камнях (*руки на поясе; ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх*), стены (*потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук*), висели на деревьях (*подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном*). Листья звенели от порывов ветра (*подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном*).

Любил медвежонок собой полюбоваться (*правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо, круговые вращения головой вправо, затем влево*), руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Каждый день медвежонок ел мёд. А его всё несли и несли (*прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя*).

До того дошла жадность и обжорство медвежонка, что вставать ему стало тяжело (*сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков*). Но и этого было мало ему. Увидел медвежонок, что мёда становится меньше (*встать, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола*). Кликнул он клич по всему лесу: “Кто умеет превращать в мёд разные вещи, пусть придёт ко мне”. И вот явился заяц. Дотронулся до лап медвежонка палочкой и пропал.

Вскочил медвежонок (*ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед. Встать*) и побежал проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими лапами то здесь, то там (*присесть, руки в стороны, встать*). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в бочки с мёдом.

Медвежонок считал себя самым счастливым на земле. Он подбежал к реке с рыбками (*лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз*). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в мёд. Поймал он бабочку и превратилась она в горшочек с мёдом (*сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз*).

По лесу гуляли мама-медведица и папа-медведь. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (*лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе*).

Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял их, они превратились в бочки с мёдом (*ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево*). Как ни любил медвежонок мёд, но все-таки он предпочитал иметь живую маму и живого папу вместо этих бочек с мёдом (*ноги на*

ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный медвежонок в лесу.

Наконец он вернулся в свою берлогу (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на пояс. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Всё вокруг превращалось в мёд (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Так был наказан за жадность медвежонок. И попросил он сделать всё как было раньше, и услышал его заяц. Снова распустились цветы, полетели бабочки. А рядом были мама-медведица и папа-медведь.

Вам понравилась сказка? Какой был медвежонок? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

ЛИТЕРАТУРА

А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011 г.

А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2009 г.

Занятие игровым стретчингом

“Просто так!”

Программное содержание

Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ход занятия

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (*сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз*) и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву (*ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе*), по узенькой извилистой тропинке (*ходьба на носках, руки в стороны*), пробираясь сквозь густые заросли (*приставным шагом, руками раздвигая ветви*), рассматривал верхушки высоких деревьев (*ходьба спиной вперед, руки сзади*). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик (*наклоны*), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (*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. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой*). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?

Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (*лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут.*

Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже.

Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше (*ходьба на внешний стороне ступни*). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (*лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону*). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начал удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (*встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться*).

Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (*радостно подпрыгнуть*), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (*лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой*).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (*встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать*).

Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (*встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться*). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех! (*встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге*).

Вам понравился рассказ? О ком он? Чему вас научил? А что у вас вызвало затруднения? Спасибо!

ЛИТЕРАТУРА

А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011

А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2009

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?»

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Часто страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта. Поэтому ДООУ призвано создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в нашем ДООУ показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа.

Игровой стретчинг – это специализированная система, разработанная для детей дошкольного возраста. Она включает в себя упражнения на развитие физической силы, гибкости тела, координации движений и музыкального слуха. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему. Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом. Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня?

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания опорно-двигательных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность боли в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия с детьми проводятся в игровой увлекательной форме и ориентированы как на физическое, так и на творческое развитие ребенка, все упражнения адаптированы для малышей. Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Задачи игрового стретчинга состоят в следующем

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
 2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
 3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
 4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
 5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
 6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
 7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений (можно начинать с 3-х лет). Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных

и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу с музыкальным сопровождением (классическая и народная музыка).

Деятельность с элементами игрового стретчинга не требует специальной одежды.

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи

1. Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращается внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
2. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
3. Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
4. Поддержание интереса детей к занятиям.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Основные принципы организации занятий с элементами игрового стретчинга

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
5. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Существуют правила здоровьесбережения

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Гоните прочь уныние и хандру!
6. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

Памятка «Десять советов родителям о здоровом образе жизни»

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы

посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

ЛИТЕРАТУРА

А.А. Липень «Детская оздоровительная йога», «Питер Пресс», Спб.: 2009

А. Г. Назарова «Игровой стретчинг», «Типография ОФТ», Спб.:2005

А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011

А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2011

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009

Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», ТЦ «Сфера», М.: 2010

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009

О.А. Волков, Е.А. Волкова «Веселая йога: специально для детей» («Феникс», Ростов н/Д: 2008);

УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

«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).

«ЗМЕЯ»

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение (вдох в первой фазе, выдох во второй).

«ВЕЛОСИПЕД»

И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол (движение динамичное, дыхание произвольное).

«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).

«ЛИСЕНОК»

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)

«ВЕТОЧКА»

И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й)

«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.

«СТРАУС»

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз; не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

«НОСОРОГ»

Весело подпрыгивая, бежал медвежонок по лесу. И увидел вдруг под деревом злого носорога (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже.

«ЦВЕТОЧЕК»

И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.
2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

«ПОТЯГУШЕЧКИ»

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.
2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«КРЕСТИКИ»

И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях) .

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.
2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«КОШЕЧКА»

И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»)
2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»)

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6 раз

«ВЕТОЧКА»

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

«ПЧЕЛКА»

Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед лечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

«ПЕТУШОК»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

«ГОРКА»

Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.

«МУРАВЕЙ»

Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5

«ВЕТОЧКА»

Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонки вниз. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.

«ДЕРЕВЦЕ»

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

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

«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.

«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.

«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.

«ВОЛНА»

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

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

2) И.п.

«ЛЕБЕДЬ»

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

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

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

3) И.п.

4) И.п.

«СЛОНЕНОК»

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.

«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.

«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.

«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.

«ДОСТАНЬ И НЕ УРОНИ»

Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

«НЕ ТОРОПИСЬ!»

Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.

«ПОТЯГУШКИ»

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.

«ВОТ КАК МЫ УМЕЕМ»

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.

«КОЛЕЧКО»

Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь.

«РАКУШКА»

И.п. лёжа на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться.

«ЛОДОЧКА»

И.п. лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой, ноги прямые; на 1 - ладошки лодочкой, ноги вместе тянем на себя вверх, напрягаем, голова вверх; на 2- и.п.

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

И.п. лечь на спину; на 1 - не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук согнутых в локтях, поддерживать спину; на 2 – и.п.

«ПОЛУШАГАТ»

И.п. стойка на коленях; на 1 - одна нога плавно выпрямляется назад, или в сторону; на 2 - глубокий сед, руки в стороны; на 3 - и.п. упор руками ноги в стороны, голова вперёд.

Упражнение на дыхание

«ПОЙМАЙ ВЕТЕРОК»

Сидим на коврике, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

Упражнения на релаксацию

«БУБЕНЧИК»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

«ПАЛУБА»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу.

Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«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.

«РАССЛАБЛЕНИЕ»

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!

«ТИШИНА»

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

«ТИШИНА У ПРУДА»

Дети идут друг за другом и произносят слова:

...Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, отдыхайте от души.

Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.

Реснички опускаются - глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Отдыхают- засыпают...

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.