МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 «ДЕТСКИЙ САД № 8 СЕЛА ИГЛИНО» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ИГЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

Возрастная категория 5-7 лет

Разработала: Минниахметова Марина Ринатовна

Воспитатель МБДОУ д/с 8

с. Иглино

2019 год

**Содержание:**

I. **Целевой раздел**……………………………………………………….……..…3

1.1. Пояснительная записка……………………………....……….…………..….3

1.2. Цели и задачи рабочей программы…......………………………………..….4

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы……………………....5

1.4. Планируемые результаты освоения программы…………………………...6

1.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы ……………………………………………………………..6

**II. Содержательный раздел**…………………....................................................10

2.1.Возрастные возможности и индивидуальные особенности

физического развития воспитанников ………………………………................10

2.2.Методы и приёмы, используемые в работе с детьми……………………...12

2.3.Перспективное тематическое планирование……………………………....14

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников………………...15

**III. Организационный раздел**……………….…………………………...…....15

3.1.Формы и режим образовательной деятельности ……………………….....15

3.2. Учебный план ………………………………………………………………16

3.3. Расписание занятий…………………………………………………………16

3.4. Организация предметно-развивающей среды…………………………….16

3.5.Кадровые условия реализации Программы…………………………...…...17

3.6. Методическое обеспечение программы…………………………………...17

Используемая литература ………………………………………………………18

1. **Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается,

движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. 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, так как 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.

**1.2 Цели и задачи программы:**

Основная цель программы: создание благоприятных условий для улучшения субъективного самочувствия, укрепления физического и психического здоровья, формирования двигательных умений и навыков, творческой самореализации детей в соответствии с индивидуальными особенностями и склонностями, удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении.

**Задачи программы:**

1. *Оздоровительные:*

- формирование навыка правильной осанки

- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей

- содействие профилактике плоскостопия

- тренировка вестибулярного аппарата

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата

- повышение активности сенсорных систем

- нормализация психоэмоционального состояния

2. *Образовательные:*

- совершенствование координационных способностей и равновесия

- развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости)

- развитие скоростно-силовых и координационных способностей

- формирование навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений

3. *Воспитательные:*

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями

- воспитание целенаправленной двигательной активности

- развитие творческих способностей

- развитие грациозности и выразительности движений, раскрепощённости и творчества в движениях.

**1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

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

2. *Принцип систематичности* – обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

3. *Принцип постепенности и доступности* – определяет необходимость построения занятий игрового стретчинга в соответствии с правилами: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

4. *Принцип индивидуальности* – предполагает индивидуальный подход к детям, создание условий для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей; учет физиологической и психологической стороны развития ребенка.

5. *Принцип наглядности* – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

6. *Принцип учета возрастного развития* – 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.

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

**1.4. Планируемые результаты освоения программы**

К концу срока обучения у детей предполагается:

- развитие опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания,

кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;

- совершенствование психомоторных способностей детей;

- формирование мышечной силы;

- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- развитие внимания, памяти;

- повышение интереса к занятиям физической культурой.

**1.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Диагностирование детей проводится в начале и в конце учебного года в октябре и апреле-мае.

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

**Высокий уровень:**

-у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;

-умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

**Средний уровень:**

-у ребенка развиты большинство физических качеств

(быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;

-умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;

-верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

**Низкий уровень:**

-у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;

-неверно и некачественно выполняет упражнения;

-не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

**Тестирование на подвижность суставов (гибкость).**

|  |  |
| --- | --- |
| Голеностопный сустав | Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов. |
| Тазобедренный сустав | Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов |
| Сгибатели бедра | Разгибатели колена. Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошно-поясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе занятий можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола. |
| Разведение ног в тазобедренных суставах | Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов |
| Супинация ноги в тазобедренном суставе | Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение. |
| Разгибание плеча вверх | Руки за спиной, согнуть их так чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток. |
| Наклоны вперед | Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра |
| Наклоны назад | Лечь на живот. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров. |
| Наклон туловища вперед из положения сидя | Сесть на пол без обуви, прямые ступни вертикально, расстояние между пятками 20-30 см. руки вперед, ладонями вниз. Прижать колени ребенка к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклона, выполнить три медленных предварительных наклона, ладони скользят по размеченной линии. Четвертый наклон - зачетный, удерживается 3с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук. |
| Наклоны туловища в сторону | Встать спиной к стене, расстояние между стопами 30 см, сделать наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. |
| Повороты туловища в сторону | Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади. |

1. **Содержательный раздел.**

**2.1.Возрастные возможности и индивидуальные особенности**

**физического развития воспитанников.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 6 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5см.

***Опорно-двигательный аппарат***. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6

годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по

размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении

занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет

чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура

характеризируется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка

нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у

мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим

необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной

которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса

тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько

этапов, среди которых - возраст 6 лет. У ребенка хорошо развиты крупные

мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы,

особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности

является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени

взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а

также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на

равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

 ***Органы дыхания.*** Жизненная емкость легких в среднем составляет

110- 1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела,

типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам

составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она

увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в

двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и

физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной

расточительности».

***Сердечно-сосудистая система.*** Развитие сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются

в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс

продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы

жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

 ***Высшая нервная деятельность.*** Развитие центральной нервной

системы характеризуется ускоренным формирование морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и

особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

**2.2. Методы и приёмы, используемые в работе с детьми**

Основу методов обучения игровому стретчингу составляют регулирование физических и психических нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

В обучении стретчингу широко используется, переход от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходованием физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в те или иные методы.

*Наглядный метод* создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

 Приемы наглядного метода:

 -наглядно-зрительные приемы опираются на визуальную систему ребёнка и обеспечивают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии), имитация (подражание);

-наглядно-слуховые приемы основаны на развитии аудиальной системы ребёнка и способствуют звуковой регуляции движений.

-на развитии кинестетической системы ребёнка основаны тактильно-мышечные приемы непосредственная помощь инструктора, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

*Словесный метод* обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Приемы словесного метода: объяснение, пояснения, указания, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ или сказка, словесная инструкция.

*Практический метод* закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

Приемы практического метода, направлены на повторение упражнений без изменений и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена физиологическими закономерностями развития ребенка. Занятия состоят из трех частей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Цель** | **Содержание** |
| Подготовительная часть | Подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям. Разогреть и подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. | -упражнения игровой ритмики; -танцевальные упражнения; -упражнения на внимание, координацию движений; -прыжки на месте; -дыхательные упражнения. |
| Основная | Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Обучение новым упражнениям, закрепление ранее освоенных упражнений. | Игровой стретчинг - упражнения на растяжку позвоночника; -сюжетно-ролевая игра (9-10 упражнений на различные группы мышц.Игрогимнастика Игровой самомассаж Игры-путешествия |
| Заключительная часть | Подготовка ребенка к другим видам деятельности. | Простые танцевальные движения в игровой форме. Игры на релаксацию. Подведение итогов занятия. |

**2.3. Перспективное тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название темы** | **Практические занятия** | **Количество часов** |
| Октябрь | Тестовые испытания. Техника безопасностиПравила поведения.Ориентировка в пространстве.Подвижные игры.Сказка «Цыплѐнок и солнышко» Сказка «Спать пора»Сказка «Лесовички» | 2222 | 4 часа  |
| Ноябрь | Сказка «Кто поможет воробью?» Сказка «Кто я?»Сказка «Волшебные яблоки»Сказка «Невоспитанный мышонок» | 2222 | 4 часа  |
| Декабрь | Сказка «Пусть приходит зимаСказка «Птица – найдѐныш»Сказка «Как у слона хобот появился» Сказка «Три брата» | 2222 | 4 часа  |
| Январь | Сказка «Рябинка»Сказка «Королевич - змей»Сказка «Воробей и карасик»Сказка «Близко и далеко» | 2222 | 4 часа  |
| Февраль | Сказка «Калиф – аист»Сказка «На зелѐной иголке»Сказка «Хвастунишка»Сказка «Лягушка и лошадь» | 2222 | 4 часа  |
| Март | Сказка «Верный слуга»Сказка «Чижики»Сказка «Как медведь себя напугал»Сказка «Про козла Козьму» | 2222 | 4 часа  |
| Апрель | Сказка «О трѐх блинах»Сказка «Змей и королевская дочь»Сказка «Белая змея»Сказка «Как звери филина лечили» | 2222 | 4 часа  |
| Май | Сказка «Ёженька»Сказка «Как море стало соленым»Сказка «Муравьи не сдаются»Контрольные испытанияПоказательные выступления | 22211 | 4 часа  |
| Итого |  | 64 | 1. часа
 |

* 1. **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации** | **Участники** | **Форма проведения** |
| Консультации для родителей (групповые, подгрупповые, индивидуальные) | Педагоги, родители | Октябрь |
| Родительские встречи, родительские собрания | Педагоги, родители | Ноябрь |
| Индивидуальные беседы | Педагоги, родители | декабрь |
| Совместное проведение занятий родителей с детьми | Педагоги, родители, дети | Февраль |
| Открытые просмотры | Педагоги, родители, дети | Апрель Май |
| Презентация «Игровой стретчинг». | Педагоги, родители | Апрель |

**III. Организационный раздел**

 **3.1. Формы и методы проведения образовательной деятельности.**

 Образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом группы обучающихся. Продолжительность занятий соответствует возрастным особенностям детей (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа рассчитана на детей 6 – 7 лет,

Срок реализации 1 год.

Продолжительность занятия: 30 мин. – подготовительная группа (6 – 7 лет). Занятия проводятся во вторую половину дня, не нарушая непрерывную образовательную деятельность и другие режимные моменты.

Оптимальное количество детей на занятиях – 12 человек.

Работа по реализации Программы осуществляется по расписанию, которое обеспечивает соблюдение максимально допустимого объема образовательной нагрузки и равномерное распределение ее в течение недели.

Занятия организуются в групповой и индивидуальной форме, проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Взаимодействие педагога с детьми осуществляется на основе субъект - субъектных отношений.

**3.2. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дополнительная образовательная услуга «Игровой стретчинг» | В неделю | В месяц | В год |
| октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Старший возраст (5-7лет) | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 64 |

**3.3. Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| Старшийвозраст |  | 15.30-16.00 |  | 15.30-16.00 |  |

**3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды**.

 Для успешной реализации программы необходимо соблюдение условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды.

Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь детей двигательной деятельностью.

При создании механизма использования предметно - развивающей среды учитываются такие важные моменты: как комфортность и безопасность обстановки, выполнение санитарно-гигиенических норм, соответствие развивающей среды образовательной программе.

Спортивный зал оформлен ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от занятий, желание заниматься.

Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием, приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, подборка видеозаписей, презентаций, фонограмм и песни, соответствующие возрасту детей и теме занятий, музыка для релаксации, мультимедийный экран.

**3.5. Кадровые условия реализации Программы**

Реализация Программы осуществляется: - инструктором по физической культуре; -учебно-вспомогательными работниками в течение времени пребывания детей на занятии.

**3.6. Методическое обеспечение программы**

- Программа А.Ф. Яфальян «Школа самовыражения», Р\Д.: Феникс, 2011, 144с.;

-А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» Методическое пособие.-Спб.:2005-63с.

-Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М.: ТЦ «Сфера», 2012.

**Используемая литература**

1. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» Методическое пособие.-Спб.:2005-63с.

 2. Фан Чжиюн «Стретчинг для суставов» -Ростов н/Д: Феникс, 2007.-320с.

3. А.Ф.Яфальян. Школа самовыражения.-Ростов н/Д: Феникс, 2011.-444с.

4. Суворова Т.И Спортивные олимпийские танцы для детей.-СПб.:2008.-40с.

5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. -М.: 2004-271с.

 6. ЭстефанияНуссио. Растяжка для всех: Стретчинг. -Издат.(Диля).:2007-192с.

7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей - С-Пб. 2000-402с

8. Т.А.Тарасова Контроль физ.состояния детей дошкольного возраста метод. рек. для пед. И рук. ДОУ /приложение к журналу/"Управление ДОУ.-М.:ТЦ Сфера.,2005.-176с.

9. Марк Синглтон «Йога для вас и вашего ребенка» Шаг за шагом.–Издат. Контэнт.:2011-144с.

10. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М.:ТЦ Сфера, 2012.