МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №132»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
протокол № 1
«26» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 53-осн.
от « 26 » августа 2025 года

_____ / О.Л. Прокушина

Для документов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00EBB1BECDEA46EC40D6C513A56286434E
Владелец: ПРОКУШИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА
Действителен: с 06.12.2024 до 01.03.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «Акробат»
2025-2026 учебный год

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Автор составитель:
Карпова И.А., воспитатель

БАРНАУЛ
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» 4
1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 6
Учебный план на 2025 – 2026 учебный год 6
Расписание занятий 7
I.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы 32
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий» 32
2.1 Календарный учебный график 32
Условия реализации программы 33
Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы. 33
Кадровое обеспечение программы 33
2.2. Формы аттестации, призваны отражать достижения цели и задач. 34
2.3. Оценочные материалы 34
2.4. Методические материалы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2.5. Список литературы 36
Лист дополнений и изменений 36

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа спортивная секция «Акробат» для детей от 3-5 лет, 5-7 лет (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №132» (далее – ДОО) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 14.07.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ДОО.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 34 рабочих недель (с 08.09.2025г. по 27.05 2026 г, занятия с детьми организуются – 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, 70 раза в год. Возраст участников 3 – 5 лет, 5 – 7 лет.

Физкультурно – спортивная направленность программы актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов, и их функциональных особенностей. В дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статичные нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательныесредства.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

Основной идеей является то, что игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Форма проведения занятия – сказка, повествование увлекательных и захватывающих историй, которое воплощается в движениях, позах. Реализация игровых возможностей - суть игрового стретчинга в дошкольном возрасте.

Гимнастика с элементами игрового стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкимиадаптивными возможностями.

Программа разработана для детей 3 – 5 лет, 5 – 7 лет и основывается на возрастных

особенностях развития дошкольников.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

У детей семилетнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно- грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелкий костей кисти и пальцев рук; высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц, связок; совершенствование координации, устранение «лишних» движений; выработка характерной осанки; качественное изменение двигательной деятельности.

В этом возрасте следует особое внимание уделить выработке правильной осанке. Формирование осознанного самоконтроля ребёнка за положениемсвоего тела. При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений становиться осмысленным и планируемым. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать **накопленный арсенал** двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо отуровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будеторганизована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Срок освоения программы 8 месяцев в объеме 64 учебных часа.

Форма обучения по Программе - очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом, состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Целью разработки программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-5 лет и 5-7 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку и увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи рабочей программы:

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);

Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Развивать и функционально совершенствовать органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга; упражнять в удерживании статических поз 5 – 10 секунд для детей 3 – 5 лет; 15- 20 секунд для детей– 5 – 7 лет;

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении.

1.3.Содержание программы

Учебный план на 2025 – 2026учебный год

В разработке программы использованы материалы Е.А. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду». Приоритет программы – привлечение детей к активной двигательной деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни средствами игрового стретчинга, здоровьесберегающих технологий, подвижных игр.

Основными условиями активной двигательной деятельности дошкольников и психоэмоционального комфорта реализации программы являются:

-воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

-создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях кружка;

-выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;

-создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Программа направлена на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества дополнительной организованной образовательной деятельности на реализацию каждого комплекса упражнений с предельно допустимыми нагрузками. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет у дошкольников 3 - 5 лет 15-20 минут, у детей 5 – 7 лет 25-30 минут.

Учебно – тематический план

№	Раздел	Количество часов	Теория	Практика
1	Упражнения на растяжку	26	2	24
2	Упражнения на укрепление мышц тела	16	2	14
3	Самомассаж	4	1	3
4	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
5	Дыхательная гимнастика	4	1	3
6	Корригирующая гимнастика	16	1	15
Итого:		70	8	62

Расписание занятий

Возрастная группа	Кол-во занятийв неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятийв год	Время проведения	Автор и название программы
Группа 3 - 5 лет	**2**	**8**	**70**	Понедельник 15.40 – 16.00 Среда 15.40 – 16.00	Разработчик Карпова И.А.
Группа 5 - 7 лет	**2**	**8**	**70**	Понедельник 16.40 – 17.10 Среда 16.40 – 17.10	

Календарно – тематическое планирование для детей 3-5 лет

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Сентябрь 08.09.25 10.09.25	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений - упражнение на равновесие «Петушок» - подвижная игра «Медвежий Торжок» -релаксация «Голос леса».	2
15.09.25	Игровое упражнение «Новый домик»		Дыхательная гимнастик «Полет ласточки» игровое упражнение (Укрепление ног и туловища) «Домик», «Деревце»	1
17.09.25	Игровая деятельность «Покажи упражнение»		--игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную) - упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево. - дыхательная гимнастика «Полет перышка»;	1
22.09.25 24.09.25	«Здравствуй, солнышко!»	Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; -релаксация «На краю неба»	2
29.09.25	«На лужайке»		- Подвижная игра «Бабочки и пчелы» - релаксация «Солнечный денёк» - подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам	1
Итого занятий в месяц				7
Октябрь	Игровая ситуация «Приключен	Познакомить детей с понятием	-Танцевальная разминка, -Тренинг «Приключения Солнечного Лучика» -Тестирование силовой выносливости	1

01.10.25	ия Солнечного Лучика»	«Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	«Рыбка» «Уголок» - подвижная игра «День и ночь» - самомассаж мячами массажорами	
06.10.25	Игровая сказка «Мой рисунок»		- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения для растяжки: Гора, Ручеек, Цветочек, Бабочка, Елка, Дворец (домик), Дерево, Дуб, - упражнения на дыхание; - упр. для укрепления мышц спины: - «Лодочка» (10раз) - «Велосипед» (10сек) - Подвижная игра «День и ночь» - упражнения для укрепления свода стопы «Гусеница», «Поезд»	1
08.10.25	Игровая сказка «Я в гостях у сказки»			1
13.10.25	Комплекс «Спасти солнышко»	Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом,	-игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» (10 сек) «Лодочка»(10 раз), «Петушок» - подвижная игра «Волшебное озеро»; Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы».	1
15.10.25	Комплекс «На лужайке»		- корригирующая ходьба; бег; - -упражнения для растяжки: Дерево, Еж, Елка, Паучок, Бабочка, Цветок, Солнышко, Собачка, Колокольчик - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» (10сек) -дыхательная гимнастика «Ветерок»; - подвижная игра «Бабочки на цветочки»;	1

			- ходьба по массажным дорожкам.	
20.10.25 22.10.25	Комплекс «Веселые друзья»	Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом,	- игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную) - упражнения для растяжки: Солнышко, Кошка, Лучик, собачка хвостик вверху, Лягушка, Гора, Петушок -упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (10 сек) - дыхательная гимнастика «Насос»; - подвижная игра «Петушок – золотой гребешок»; - Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы». очки»;	2
27.10.25 29.10.25	Комплекс «Сказка, как Петушок Солнышко будил»			2
Итого занятий в месяц				**9**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Ноябрь 05.11.25 10.11.25	Комплекс «Оранжевая страна»	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечный тонус и психоэмоциональную регуляцию организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	Корригирующая ходьба; бег; − упражнения для растяжки: Солнышко, веточка, зернышко, дерево, змея, ель, ящерица, кузнечик − дыхательная гимнастика «Шарик»; − подвижная игра «Музыкальный домик»; − упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса «Лодочка», «Велосипед» (15 сек), «Петушок» − Релаксация «Черепашка на Солнышке» − Пальчиковая гимнастика «Лесенка»	2
12.11.25	Игровая деятельность «Покажи упражнение»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга укреплять мышечный корсет	- игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную) - упражнения для растяжки: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик - дыхательная гимнастика «Ветерок»; - подвижная игра «Кот и мыши»; -упражнения для укрепления мышц спины брюшного пресса «Водолаз», «Велосипед» (15 сек) - ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп и ладоней	1
17.11.25 19.11.25	«Сказка подводного царства»		- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево. - дыхательная гимнастика «Борода Нептуна»; -упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса «Водолаз», «Хвост Русалки», «Велосипед» (15сек) -подвижная игра «Ловкие русалки» - релаксация «Морской прибой»	2

24.11.25 26.11.25	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево - дыхательная гимнастика «Полет перышка»; - упражнение на равновесие «Петушок» - подвижная игра «Медвежий Торжок» -релаксация «Голос леса».	2
Итого занятий в месяц				**7**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Декабрь 01.12.25 03.12.25	Комплекс «Сказка о том, как появилась Обь»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоциональн ого развития детей.	- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. -упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника «Ножницы», бедер, брюшного пресса «Велосипед» (20 сек) - упражнения на дыхание; -подвижная игра «Бежит река» - релаксация «О чем говорит река». - самомассаж массажором	2
08.12.25	«Сказка про Снежинку»			1
10.12.25 15.12.25	Упражнения к комплексу «Путешестви е снежинки»	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, ель - дых. гимнастика «Перышко»; - упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника, бедер, брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек) - подвижная игра «Метелица» - пальчиковая гимнастика «Цепи»	2
17.12.25 22.12.25	«Снежинка и Звездочка»			2
24.12.25 29.12.25	Игровой тренинг «Зимние приключения »	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- танцевальная разминка - Игровой тренинг «Зимние приключения» - упражнения на дыхание; подв.игра «Снежинки и Звездочки» - упр-ние «Звездочка» - ходьба по массажным дорожкам. -самомассаж стоп и ладоней	2
Итого занятий в месяц				**9**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Январь 12.01.26 14.01.26	Комплекс «Сказка, как аист на Алтае дом искал»	Способствовать развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, Повышать выносливость при выполнении упр-ний.	- Корр. ходьба; бег; - Упр-ния для растяжки: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, дом, река, цветок; - силовые упражнения - упражнения на дыхание; - подв.игра «Аист и лягушки»; - упр-ния для укрепления мышц спины, шеи, брюшного пресса, бедер: «Лодочка» (10 раз), «Водолаз» (15 раз) - равновесие «аист» -релаксация «Сон в лесу».	2
19.01.26	«Сказка как Аист в гости к лягушке ходил»			1
21.01.26	Игровая деятельность «Музыкальный хоровод»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	упражнения для игровой деятельности: Аист, солнышко, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, цветок, крокодил - упражнения на дыхание; -игра сред.подвижности «Парашютные фантазии»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Лодочка», «Водолаз» («Подъемный кран»(мяч) 15 раз), - ходьба по массажным дорожкам, самомассаж ладоней	1
26.01.26 28.01.26	Комплекс «Новогодний переполох»	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга	- танцевальная разминка; - упражнения для растяжки: елочка, ель, солнце кот рыбка паук домик гора, месяц, волк - упражнения на дыхание; - упр-ния для укрепления мышц спины, шеи, брюшного пресса, бедер: «Водолаз» (15 раз), «Подъемный кран» (с мячом) - равновесие «аист» - подв.игра «Хоровод» - релаксация «Падает снег»	2
Итого занятий в месяц				**6**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Февраль 02.02.26 04.02.26	Комплекс Сказка «Лесное чудо»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- Танцевальная разминка; - растяжка: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка, колокольчик; - мобилизующее дыхание - игра средней подвижности «Парашютные фантазии»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки», «Ножницы» 10р. - равновесие «Звездочка» - релаксация «Лесная сказка» - самомассаж стоп	2
09.02.26	«Сказки Фей»			1
11.02.26 16.02.26	Комплекс «Путешествие самолетика»	Воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- Танцевальная разминка; - упражнения для растяжки: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, цветок - дыхательное упражнение «Шарик»; подвижная игра «Самолеты»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «Ножницы» (10раз) самомассаж стоп и ладоней	2
18.02.26	«Самолетик спасает друзей»			1
25.02.26	Игровая деятельность «Метелица» «Зимние сказки»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- танцевальная разминка - Растяжка: Звездочка, месяц, солнце, речка, рыба, дерево, гора - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «Ножницы» (10раз) - самомассаж стоп и ладоней	1
Итого занятий в месяц				**7**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Март 02.03.26 04.03.26	Комплекс к сказке «Горная страна»	Воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корригирующая ходьба; бег; - растяжки: дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка; - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц тела: «Полумостик», «Ящерица», «Жеребенок» (10 раз). - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
11.03.26	Сказка «Горная страна»			1
16.03.26 18.03.26	Комплекс к сказке «Пробуждение весны»	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, колокольчик, книжка; - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик»,«Ящерица», «Жеребенок» (10 раз). Подв.игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж,	2
23.03.26	«Пробуждение весны»			1
25.03.26	Игровой тренинг «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	-Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» - Игровой тренинг «Знаем, во что играем» Подвижная игра «Самолеты» Игра м.подв.«Покажи предмет»	1
30.03.26	«Ожерелье здоровья» занятие родителями	Приобщить родителей к совместной деятельности		1
Итого занятий в месяц				**8**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Апрель 01.04.26 06.04.26	Комплекс к сказке «Космические путешествия»	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- Танц.разминка «Я– ракета»; - растяжки: Солнышко, дерево, жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, домик зернышко, вафелька, - мобилизующее дыхание - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица», «Жеребенок» (10 раз). - Подв.игра «Космонавты и комета» - гимнастика для укрепления свода стопы «Гармошка»,	2
08.04.26	«Космические путешествия»			1
13.04.26 15.04.26	Упражнения к комплексам «Весенняя сказка»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении	- Танцевальная разминка; - упражнения для растяжки Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик; - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - равновесие «Петушок» - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - Релаксация «Весенняя капель»	2
20.04.26	«Весенняя сказка»			1
22.04.26	Сказка «Чудесный сон»			1
27.04.26 29.04.26	Игровой тренинг «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	-Танц.разминка «Спортивная ходьба» -Игровой тренинг «Знаем, во что играем» Подв.игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»	2
Итого занятий в месяц				**9**

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Май 04.05.26 06.05.26	Закрепление материала в собирательной сказке. Героев сказки предлагают дети Комплекс1	Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать воображение, двигательную память	- корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: Солнышко, лучики, страус, ручеек, вафелька, веточка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
13.05.26	Комплекс 2		Подвижная игра «Самолеты»	1
18.05.26	Комплекс 3		Подвижная игра «Бабочки и пчелки»	1
20.05.26	Комплекс 4		Подвижная игра «Парашютные фантазии»	1
25.05.26	Комплекс 5		Игра «Веселые обезьянки»	1
27.05.26	двигательная деятельность с элементами игрового стретчинга Игровой тренинг «Нарисую я картину»	Обобщить навыки двигательной деятельности, определить показатели гибкости, выносливости	-танцевальная разминка; - Тренинг «Нарисую я картину» - Тестирование силовой выносливости «Рыбка», «Уголок» - подвижная игра «Парашютный футбол» - Ходьба по массажным дорожкам	1
28.05.26	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - упражнения для растяжки по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	1
	Итого занятий в месяц			**8**
ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год				**70**

Календарно – тематическое планирование для детей 5 – 7 лет

Период выполнения	**Название комплекса**	**Цель, Задачи**	**Реализация комплекса**	**Кол-во занятий**
Сентябрь 08.09.25 10.09.25	«Осенний рисунок»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	Упражнения комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая кошечка, жучок, звездочка	2
15.09.25 17.09.25			- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; -релаксация «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями облаков	**2**
22.09.25 24.09.25	«Веселый зоопарк»	способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- Подвижная игра «Веселый зоопарк» - релаксация «Африка» - подвижная игра «Музыкальный домик»; Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.	**2**
29.09.25	Самолет взлетает Ванька – встанька	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	**1**
Итог занятий				**7**
Октябрь 01.10.25 06.10.25	«Осенние приключения»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	Упражнения ознакомительные в сопряжении с действиями и повествованием, без корректировки правильности их выполнения. Подв. Игра «День и ночь» -Массаж мячами массажорами	2
08.10.25	Игровая сказка «Мой рисунок»	активизировать двигательную деятельность с элементами игрового стретчинга	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упр-ния рястяжки: Гора, Ручеек, Цветочек, Бабочка, Елка, Дворец (домик),Дерево, Дуб, - упражнения на дыхание;	1

13.10.25	Игровая сказка «Вдруг Грустинка к нам попала»		- упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» -(10 сек) - подв.игра «День и ночь» - упражнения для ступней «Гусеница», «Поезд»	1
15.10.25

27.10.25 29.10.25	Комплекс «Оранжевая страна»	организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- корригирующая ходьба;бег; - силовые упражнения; - растяжка: Гора, Солнаце,Лучик, Цветок, Дерево, Змея, Слон, Лягушка, Жираф, Крокодил, Жеребенок упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (15 сек) - упр. на дыхание; - подвижная игра «Веселый парашют»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
Итого занятий				**9**
Месяц	**Тема**	**Задачи**	**Реализациякомплекса**	**Кол-во часов**
Ноябрь 05.11.25 10.11.25	«Сказка о жадном Императоре»	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (15 сек) - подвижная игра «Перебежки»; Релаксация «Краски осени»	2
12.11.25 17.11.25	Сказка о принцессе			2
19.11.25	«Новый домик» (стр.70 Е.В.Сулим «Занятия по физкульуре в детском саду: игровой стретчинг»)		- корригирующая ходьба; бег растяжка: Дом, Гора, Цветок, Ель, Еж, Собачка хвостик вверх, Слон, Лучик,Лягушка, Змея, Петушок, Ветерок, Звезда, Месяц упражнения для укрепления мышц спины «Дельфин» (15 раз), «Велосипед» - (15 сек) «По лестнице» 5 повторов «Право-лево» - кинезеологич. упр-ния - упражнения на дыхание	1
24.11.25	«Кукла Тутси»			1
	«Кукла			

26.11.25	Тутси и ее друзья		«Пушинка»; - подвижная игра «Музыкальный дом»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
Итого занятий				**7**
Месяц	**Тема**	**Задачи**	**Реализациякомплекса**	**Кол-во часов**
Декабрь 01.12.25 03.12.25	«Веселый зоопарк»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоциональн ого развития детей.	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Солнце, Жираф, Слон, Тигр, Волк, Дерево, Цветок, Гора, Река, Полумостик, Лебедь - упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз) «Право-лево» - кинезеологич. упр-ния подв. игра «Веселые мартышки Упражнения для стоп «Гусеница», «Паровоз» -гимнастика для развития ощущений, внимания	2
08.12.25 10.12.25	«Приключени я Жирафика»		- корригирующая ходьба, бег; -растяжка: Звезда, Месяц, Солнце, Жираф, Слон, Тигр, Волк, Дерево, Цветок, Гора, Река, Полумостик, Лев упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 р) «По лестнице» 5 повторов «Право-лево» - кинезеологич. упр-ния - упражнения на дыхание; - подв.игра «Львы и Тигры» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2

15.12.25	«Просто так!»		- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Солнце, Дерево, Речка, Полумостик, Собачка, Цветок, Колокольчик, Вафелька, Лягушка упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз) «По лестнице» 5 повторов «Право-лево» - кинезеологич. упр-ния - Дых.гимн-ка «Лягушка»; - Подв.игра «Музыкальный дом» - релаксация «Цветок»	1
17.12.25 22.12.25	«Красавица и Чудовище»	Развивать Мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- корригирующая ходьба;бег; Музыкальная разминка с ускорением «Лепим ком» - упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз); - растяжка: Ель, маленькая ель, еж, жук, ручей, бабочка, птичка, волк, лиса, Дом, - упражнения на дыхание «Воздушный шар»; - подв. игра «Из круга» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. -пальчиковая гимнастика «Цепи»	1
24.12.25	«Елочка»		- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Солнце, Дерево,Речка, Полумостик, Собачка, Цветок, Колокольчик, Вафелька, Лягушка упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10раз) - Дых.гимн-ка «Лягушка»; Подв.игра «Музыкальный дом» - релаксация «Цветок»	1
29.12.25	«Новогодние приключения»			1
Итого занятий				**9**

Месяц	Тема	Задачи	Реализациякомплекса	Кол-во часов
Январь 12.01.26 14.01.26	«Заколдованный дворец»	Способствовать тренировке эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными средствами массажа с применением шишек, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	- танцевальная разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Дом, полумостик, река, слон, волк, жеребенок, собачка, воин, пушка; -упражнения для укреплениямышц тела: «Водолаз» - (10 раз), «Ножницы» - 10 раз, «Поймай комарика» (10 раз) «Право-лево» - кинезеологич. упр-ния - подвижная игра «Музыкальный дом» - релаксация «Шум реки»	2
19.01.26 21.01.26	«Бирюзовое озеро»			2
26.01.26	«Сказка о том, как появилась Обь»		корригирующая ходьба; -бег; - растяжка: Волк, река, гора, птичка, лебедь, лягушка, волна, полумостик, дерево, ель, цветок, кузнечик, звезда, солнце - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» - (10 раз), «Ножницы» - 10 раз, «Поймай комарика» (10 раз) - упр-ние на дыхание «Комарик» - подв.игра «Бежит ручей» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
28.01.26	«Зимний переполох»		- корригирующая ходьба; - легкий бег; с остановкой по сигналу -упражнения на растяжку» Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, ель, тигр, олень, ежик - дых.гимн-ка «Перышко»; - упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника, бедер, брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек) «По лестнице» 5 повторов, «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Метелица» -равновесие «вокруг себя Поскок, на одной ноге стоп» 4 повтора	1

			- самомассаж стоп мячиками, шишками	
Итого занятий				**6**
Месяц	**Тема**	**Задачи**	**Реализациякомплекса**	**Кол-во часов**
Февраль 02.02.26 04.02.26	«Ленивая девочка» (стр.76 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре вдетском саду: игровой стретчинг»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать адекватному растяжению связок для улучшения кровообращения , воспитывать сочувствие к слабым, к уважению пожилых	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Жеребенок, Сорванный цветок, Журавль, Верблюд, Дерево, цапля машет крыльями, домик,Кустик; -дых. Гимн. «Воздушныйшарик» -упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Хвост русалки» «Ножницы» (10 раз), «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «ЛовцыФей» - релаксация «Котята»	2
09.02.26 11.02.26	«Приключения Самолетика»		- корригирующая ходьба; бег; -Музыкальная разминка с ускорением «Ракета» - растяжка: Ель, маленькая ель, еж, жук, ручей, бабочка, птичка, волк, лиса, Дом, самолетик, пушка - упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10); «Велосипед» 20 сек. «По лестнице» 5 повторов, «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние - упражнения на дыхание «Воздушный шар»; - подв. игра «Самолеты» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. - упражнения для стоп «Гармошка»	2
16.02.26	«Самолетик спасает друга»			1

18.02.26	«Мы солнышком идем» (стр. Е.В.Сулим «Занятияпо физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности творчества в движении.	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упр-ния для укреплениямышц тела: «Водолаз» (15раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, «По лестнице» 5 повторов, «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние - подвижная игра «Солнечные лучики» -пальчиковая гимнастика «Братцы» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
25.02.26	«Зимние сказки»	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	- танцевальная разминка - упр-ния: Звездочка, месяц, солнце, речка, рыба, дерево, гора, лягушка, скала, - упражнения на дыхание; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10 раз, «По лестнице» 5 повторов, «Право-лево», «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - подв. игра «Метелица»; - игра сред. подвижности «Паучки с мячами» - самомассаж стоп и ладоней - упражнения для стоп «Гусеница», «Обезьянки»	1
Итого занятий				**7**
Месяц	**Тема**	**Задачи**	**Реализациякомплекса**	**Кол-во часов**
Март 02.03.26 04.03.26	«Утенок Кряк»	Развивать совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального	- корригирующая ходьба; бег; - растяжка:Бабочка расправляет крылья, дерево,река, гора, паук, лягушка, волна, лебедь - упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - упражнения на дыхание;	2

		выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	- подвижная игра «охотникии утки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	
11.03.26	«Сказка, как аист		- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Гора, река, рыба,ель, еж, жук, лебедь, волна,стрела, кузнечик, паук, дерево упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10 раз,	1
16.03.26	«Горная страна»		- «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние - подвижная игра «Ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	1
18.03.26 23.03.26	«Лесное чудо»		- корригирующая ходьба;бег; - растяжка: Скорпион, кошечка, собачка, кузнечик дерево, река, ель, солнышко, веточка -упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «хвост Русалки» (15раз), «Ножницы» (15раз), «Подъемный кран с мячом»10 раз - «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - упражнения на дыхание; - подв.игра «охотники и утки» -самомассаж, -упр-я для стоп «Гармошка»	2
	«Феечкины сказки»		- Танцевальная разминка; - упр-ния на растяжку: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка, колокольчик; - мобилизующее дыхание упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки», «Ножницы» 10раз, - «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Феечки и ловцы», - релаксация «Лесная сказка» - самомассаж стоп	

25.03.26 30.03.26	«Чудесный сон»		- Танцевальная разминка; - упр-ния на растяжку Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик,ласковая кошка, петушок, пес, полумостик; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица», «По лестнице», «Махи» «Жеребенок» «лодка» - кинезеологич. упр-ние, - Релаксация «Весенняякапель»	2
Итого занятий				**8**

Месяц	Тема	Задачи	Реализация комплекса	Кол-во часов
Апрель 01.04.26 06.04.26	«Чему мы научились?» обобщающие занятия	Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память.	- разминка; - растяжка; - упражнения для укрепленияимышц тела: «Полумостик» (10 раз), «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, игра средней подвижности «Парашютные фантазии»; - релаксация «таинственный остров»	2
08.04.26 13.04.26	Сказки, истории		- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упражнения для укрепленияимышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, «Колобок» «Жеребенок» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Цветные ленточки» - самомассаж стоп	2
15.04.26	«Солнечные рисунки»		Танцевальная разминка; Растяжка: Солнышко, дерево,жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик,цветок, месяц, домик зернышко, вафелька, мобилизующее дыхание упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40сек), «Полумостик» (10 раз), «Скорпион» (10 раз) «Жеребенок» (10 раз) «Веточка» подвижная игра «Солнечныелучики» гимнастика для развитияощущений, внимания «Солнечный звон» малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	1

20.04.26	«Приключения Светофорчика»	Функционально совершенствовать работу органов дыхания, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, творчества	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; упр-ния для укрепленияимышц тела: «Водолаз» (15раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Светофор»; - релаксация «Цветовой калейдоскоп»	1
22.04.26 27.04.26	«Весенняя сказка»		- Танцевальная разминка; - упр-ния на растяжку Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик,ласковая кошка, петушок,пес, полумостик; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - Релаксация «Весенняякапель»	2
29.04.26	Игровое занятие «Сказка п сказку»		- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	1
Итого занятий				**9**

Месяц	Тема	Задачи	Реализациякомплекса	Кол-во часов
Май 04.05.26 06.05.26	Сказка «Фантазия»	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление. Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	корригирующая ходьба; бег; растяжка: Солнышко, лучики, страус, ручеек,вафелька, веточка; упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. - Пальчиковая гимнастика «Мудры»	2
13.05.26 18.05.26	«Путешествие Дракоши»		корригирующая ходьба; бег; - растяжка: Солнышко,лучики, страус, ручеек, крокодил, слон, гора, скала, вафелька, веточка; - упражнения на дыхание; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40сек), «Полумостик» (20 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).- - подвижная игра «Из круга»;	2
20.05.26	Игровое занятие «День любимых игр»	Активизировать желание детей играть подвижные игры	- разминка -упражнения на дыхание - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
25.05.26	Двигательная деятельность с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной Деятельности, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностическихкарт физической подготовленности по игровому стретчингу.	1

27.05.26 28.05.26	Открытое занятие совместно с родителями «Картина для моей семьи» Итоговое занятие	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	1
Итого занятий				**8**
Общее количество занятий в год				**70**

I.4. Планируемые результаты по реализации программы

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями ихреализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровыеситуации;

Владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 секунд – ребенок 3 – 5 лет, до 15 – 20 секунд - ребенок 5 – 7 лет;

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Дошкольная организация в установленном законодательством РФ порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

1. Режим работы учреждения		
Продолжительность учебнойнедели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп	12 часов	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 08.09.2025 по 27.05.2026	36 недель
1 полугодие	с 08.09.2025 по 30.12.2026	16 недель
2 полугодие	с 12.01.2026 по 27.05.2026	20 недель
3. Продолжительность занятий по доп. платным образовательнымуслугам		
Группа 3-5 лет	20 мин.	
Группа 5-7 лет	30 мин.	

4. Недельная образовательная нагрузка	
Группа 3-5 лет	2
Группа 5-7 лет	2
5. Объем нагрузки в месяц	
Группа 3-5 лет	8
Группа 5-7 лет	8
6. Мероприятия, проводимые в рамках дополнительного образовательного процесса	
6.1. Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми программы дополнительного образования: нет	
6.2. Участие воспитанников в праздниках	
Открытые занятия для родителей	май 2026

Условия реализации программы

Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.

Для обеспечения планируемых результатов в наличии следующие средстваи оборудование:

- технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений;
- массажеры шариковые – 7 шт., массажеры с шипиками – 7 шт., ортопедические коврики – 5 шт.;
- массажные дорожки для корригирующей ходьбы – 4 шт;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи - 15 шт., маты толщина 10 см - 3шт., канат 1 шт., батут – 2 шт., гимнастическая лестница).

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

Кадровое обеспечение программы

Педагог	Образование	Должность	Стаж на должности	Стаж преподавания
Карпова Ирина Александровна	Высшее, АлтГПУ 2017, Переподготовка «Дошкольное образование»	Инструктор по физической культуре	13 лет	13 лет

2.2. Формы аттестации, призваны отражать достижения цели и задач**.**

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов организуются с каждой группой воспитанников проводит открытое занятие для родителей, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах.

2.3. Оценочные материалы

Организация образовательного процесса является очной.

Методы обучения: словесный; наглядный; практический.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей дошкольного возраста **методика** проведения занятия основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, с использованием игровых ситуации, обеспечивающих связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фаунойсредствами сказок и игр.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузкой.Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Физические упражнения, имеющих динамический характер, направлены на укрепление мышц тела ребенка: брюшного пресса, мышц рук и ног, мышц спины и шеи. С их помощью улучшаются обменные процессы, улучшается кровообращение, умеренные кардионагрузки носят физкультурно - оздоровительный характер.

В совокупности в комплексе двигательной деятельности используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

- Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;
- Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
- Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшегодошкольного возраста;
- Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы организации образовательного процесса групповые по 10-15 человек, индивидуальные.

Методика реализации игрового стретчинга в дошкольном возрасте основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально- художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнегозадания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе:

Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организации деятельности		
групповые,индивидуальные	индивидуальные,групповые	групповые,индивидуальные
Беседы – сказки,истории, стихи, повествования; Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану Открытое занятие Игровые тренинги	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности, выбор музыкальных композиций	Консультации длярродителей; Родительские встречи; Индивидуальныебеседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Демонстрацияпрезентации по игровому стретчингу.

Структура двигательной деятельности включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

I. Вводная часть (3 – 5 лет: 2 – 3 минуты); (5-7 лет: 3-5 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

II. Основная часть (3-5 лет: 12-15 минут); (5-7 лет: 20-23 минуты).

В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение. Так же выполняются упражнения динамического характера на укрепление мышц тела в соответствии с возрастными особенностями и нагрузками.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор ихосуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

III. Заключительная часть (3-5 лет: 2-3 минуты); (5-7 лет: 3-4 минуты).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

2.4. Список литературы:

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

Приложения к программе:

2. Сборник авторских сказок и комплексов игрового стретчинга

Лист дополнений и изменений