

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «Детский сад №132»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
протокол № 1
«22_» августа_ 2024 года



УТВЕРЖДЕНО
приказ № 48-осн.
от «22_» августа 2024 года

_____/ О.Л. Прокушина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ «СПОРТИК»

| | |
|-------------------------|--|
| Направленность: | физкультурно-спортивная |
| Срок реализации: | 9 месяцев |
| Возраст обучающихся: | 3-7 лет |
| Автор-составитель: | Гукова Лариса Петровна, инструктор по ФИЗО |

БАРНАУЛ
2024

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 2024 – 2025 учебный год..... | 6 |
| Расписание занятий..... | 7 |
| I.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы | 33 |
| Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий» | 33 |
| 2.1 Календарный учебный график..... | 33 |
| Условия реализации программы | 34 |
| Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы. | 34 |
| Кадровое обеспечение программы | 34 |
| 2.2. Формы аттестации, призваны отражать достижения цели и задач. | 35 |
| 2.3. Оценочные материалы..... | 35 |
| 2.4. Методические материалы..... | 35 |
| 2.5. Список литературы | 37 |
| Лист дополнений и изменений | 37 |

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа Игровой стретчинг «Спортик» для детей от 3-5 лет, 5-7 лет (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – «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, 36 рабочих недель (с9.09.2024г. по 28.05 2025 г, занятия с детьми организуются – 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, 70 раз 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 двигательные средства.

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 низкими адаптивными 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 семи летнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно- грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелких 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 осанки. Формирование осознанного самоконтроля ребёнка за положением своего тела. При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений становится 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 от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована 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 2024 – 2025 учебный год

В разработке программы использованы материалы Е.А. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». 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 | 15 | 2 | 13 |
| 3 | Самомассаж | 5 | 1 | 4 |
| 4 | Пальчиковая гимнастика | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Дыхательная гимнастика | 5 | 1 | 4 |
| 6 | Корректирующая гимнастика | 14 | 1 | 13 |
| Итого: | | 70 | 8 | 62 |

Расписание занятий

| Возрастная группа | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в 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 и |
| 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 часов |
|--------------------------|--|--|---|---------------------|
| Сентябрь | Игровая ситуация «Приключения Солнечного Лучика» | Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку | -Танцевальная разминка, -Тренинг «Приключения Солнечного Лучика» -Тестирование силовой выносливости «Рыбка» «Уголок» - подвижная игра «День и ночь» - самомассаж мячами массажерами | 1 |
| | 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: | 1 |
| | Игровая сказка «Я в гостях у сказки» | | - «Лодочка» (10раз) - «Велосипед» (10сек) - Подвижная игра «День и ночь» - упражнения для укрепления свода стопы «Гусеница», «Поезд» | 1 |
| | Комплекс «Спасти солнышко» | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | -игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег враспынную) -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 |
| | 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» | 1 |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| | | (10 раз), «Велосипед» (10сек) -дыхательная гимнастика «Ветерок»; - подвижная игра «Бабочки на цветочки»; - ходьба по массажным дорожкам. | |
| Комплекс «Веселые друзья» | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | - игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) - упражнения для растяжки: Солнышко, Кошка, Лучик, собачка хвостик вверх, Лягушка, Гора, Петушок | 1 |
| Комплекс «Сказка, как Петушок Солнышко будил» | | -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 |
| Итого занятий в месяц | | | 8 |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|-------------------|--|---|--|--------------|
| Октябрь | Комплекс «Оранжевая страна» | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечный тонус и психоэмоциональную регуляцию организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | Корректирующая 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 |
| | Игровая деятельность «Покажи упражнение» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений элементами стретчинга укреплять мышечный корсет | - игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег в рассыпную) - 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 |
| | «Сказка подводного царства» | | - корректирующая 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 |

| | | | | |
|------------------------------|---|--|---|---------------------|
| | «Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений элементами стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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 |
| | Игровая деятельность «Покажи упражнение» | | <ul style="list-style-type: none"> --игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) - 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». | 1 |
| Итого занятий в месяц | | | | 8 |
| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
| Ноябрь | Игровая деятельность «Покажи упражнение» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений элементами стретчинга укреплять мышечный корсет | <ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) - 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 | 2 |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|---|----------|
| | Игровая деятельность «Музыкальный хор» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений элементами стретчинга | упражнения для игровой деятельности: Аист, солнышко, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, цветок, крокодил - упражнения на дыхание; - игра сред. подвижности «Парашютные фантазии»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Лодочка», «Водолаз» («Подъемный кран» (мяч) 15 раз), - ходьба по массажным дорожкам, самомассаж ладоней | 2 |
| | 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» | 2 |
| | Комплекс «Оранжевая страна» | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечный тонус и психоэмоциональную регуляцию организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | Корректирующая 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 |
| Итого занятий в месяц | | | | 8 |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|-------------------|---|--|--|--------------|
| Декабрь | Комплекс «Сказка о том, как появилась Обь» | Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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 |
| | «Сказка про Снежинку» | создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «О чем говорит река». - самомассаж массажором | 1 |
| | Упражнения к комплексу «Путешествие снежинки» | Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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) | 2 |
| | «Снежинка и Звездочка» | | <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Метелица» - пальчиковая гимнастика «Цепи» | 1 |
| | Игровой тренинг «Зимние приключения» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | | | |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во занятий |
|---------------------------------|--|---|---|----------------|
| Январь | 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, | <ul style="list-style-type: none"> - Корр. ходьба; бег; - Упр-ния для растяжки: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, дом, река, цветов; - 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) | 1 |
| | «Сказка как Аист в гости лягушке ходил» | Повышать выносливость при выполнении упр-ний. | | 1 |
| | Игровая деятельность «Музыкальный хоровод» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> упражнения для игровой деятельности: Аист, солнышко, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, цветок, крокодил - упражнения на дыхание; - игра сред.подвижности «Параютные фантазии»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Лодочка», «Водолаз» («Подъемный кран»(мяч) 15 раз), - ходьба по массажным дорожкам, самомассаж ладоней | 1 |
| | Комплекс «Маленькая елочка» | Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - 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» | 1 |
| Комплекс «Новогодний переполох» | 2 | | | |
| Итого занятий в месяц | | | | 6 |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|------------------------------|---------------------------------|--|---|--------------|
| Февраль | Комплекс Сказка «Лесное чудо» | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам выполнения упражнений. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| | «Сказки Фей» | | <ul style="list-style-type: none"> - равновесие «Звездочка» - релаксация «Лесная сказка» - самомассаж стоп | 1 |
| | Комплекс «Путешествие самолета» | Воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| | «Самолетик спасает друзей» | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «Ножницы» (10раз) самомассаж стоп и ладоней | 1 |
| | Игровая деятельность «Метелица» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная разминка - Растяжка: Звездочка, месяц, солнце, речка, рыба, дерево, гора - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «Ножницы» (10раз) | 1 |
| | «Зимние сказки» | | <ul style="list-style-type: none"> - самомассаж стоп и ладоней | 1 |
| Итого занятий в месяц | | | | 8 |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|------------------------------|--|---|---|--------------|
| Март | 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 в бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| | Сказка «Горная страна» | | | 1 |
| | Комплекс к сказке «Пробуждение весны» | Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать и самовыражение в творчестве в движении | - корригирующая ходьба; бег; - упражнения для растяжки: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, 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 |
| | «Пробуждение весны» | | | 1 |
| | 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 |
| | «Ожерелье здоровья» занятие родителями | Приобщить родителей к совместной деятельности | | |
| Итого занятий в месяц | | | | 8 |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов | |
|------------------------------|---|--|--|---|---|
| Апрель | Комплекс к сказке «Космические путешествия» | Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность | <ul style="list-style-type: none"> - 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). | 2 | |
| | «Космические путешествия» | | | <ul style="list-style-type: none"> - Подв.игра «Космонавты и комета» - гимнастика для укрепления свода стопы «Гармошка», | 1 |
| | Упражнения к комплексам «Весенняя сказка» | Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении | <ul style="list-style-type: none"> - 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). | 1 | |
| | «Весенняя сказка» | | | <ul style="list-style-type: none"> - равновесие «Петушок» - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - Релаксация «Весенняя капель» | 1 |
| | Сказка «Чудесный сон» | | | 1 | |
| | Игровой тренинг «Знаем, во что играем» | Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом | <ul style="list-style-type: none"> -Танц.разминка «Спортивная ходьба» -Игровой тренинг «Знаем, во что играем» Подв.игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки» | 2 | |
| Итого занятий в месяц | | | | 8 | |

| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|-------------------|---|--|---|--------------|
| Май | Закрепление материала в собирательной сказке. Героев сказки предлагают дети Комплекс 1 | 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»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 1 |
| | Комплекс 2 | | Подвижная игра «Самолеты» | 1 |
| | Комплекс 3 | | Подвижная игра «Бабочки и пчелки» | 1 |
| | Комплекс 4 | | Подвижная игра «Парашютные фантазии» | 1 |
| | Комплекс 5 | | Игра «Веселые обезьянки» | 1 |
| | 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 | 2 |
| | 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 часов |
|--------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------|
| Сентябрь | Комплекс Здравствуй, солнышко! | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж, Цветочек, Колокольчик - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (15 сек), «Лодочка» (10 раз), Веточка (10 раз) - подвижная игра «Солнечные зайчики»; Упражнения для стоп «Гусеница». | 2 |
| | «Осенние приключения» | Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку активизировать двигательную деятельность с элементами игрового стретчинга | Упражнения ознакомительные в сопряжении с действиями и повествованием, без корректировки правильности их выполнения. Подв. Игра «День и ночь» - Массаж мячамассажорами | 2 |
| | «Веселый зоопарк» | Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального 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 |

| | «Ленивая девочка» (стр.76 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» | Развивать силу основных групп мышц, способствовать адекватному растяжению связок для улучшения кровообращения, воспитывать сочувствие к слабым, к уважению пожилых | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Жеребенок, Сорванный цветок, Журавль, Верблюд, Дерево, цапля машет крыльями, домик, Кустик; - дых. Гимн. «Воздушный шарик» - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Хвост русалки» «Ножницы» (10 раз), «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Ловцы Фей» - релаксация «Котята» | 2 |
|--------------------------|--|--|--|---------------------|
| Итого занятий | | | | 8 |
| Период выполнения | Название комплекса | Цель, Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
| Октябрь | «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 мячамассажорами | 2 |
| | Игровая сказка «Мой рисунок» | активизировать двигательную деятельность с элементами игрового стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - легкий бег; - упр-ния рстяжки: Гора, Ручеек, Цветочек, Бабочка, Елка, Дворец (домик), Дерево, Дуб, - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» -(10 сек) - подв.игра «День и ночь» - упражнения для ступней «Гусеница», «Поезд» | 1 |
| | Игровая сказка «Вдруг Грустинка к нам попала» | | | 1 |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | Комплекс Здравствуй, солнышко! | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег в рассыпную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж, Цветочек, Колокольчик - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (15 сек), «Лодочка» (10 раз), Веточка (10 раз) - подвижная игра «Солнечные зайчики»; Упражнения для стоп «Гусеница». | 1 |
| | Комплекс «Спасти Бабочку» | | - корректирующая ходьба - упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж, Цветочек, Колокольчик, лягушки, бабочка -упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (15 сек), «Лодочка» (10 раз), Веточка (10 раз) -подвижная игра «Бабочки»; Упражнения «Гусеница» | 1 |
| | Комплекс «Бывший друг» (стр.65 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг») | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса и психомощ. регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние | - разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; подв.игра «Ловишки»; - релаксация «вальс цветов» | 1 |

| | | | | |
|----------------------|---|--|--|----------------------|
| | Комплекс «Оранжевая страна» | всего организма. | <ul style="list-style-type: none"> - корригирующая ходьба; бег; - силовые упражнения; - растяжка: Гора, Солнце, 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. | 1 |
| Итого занятий | | | | 8 |
| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол -во часов |
| Ноябрь | «Сказка о жадном Императоре» | Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| | Сказка о принцессе | | 2 | |
| | «Новый домик» (стр.70 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг») | | <ul style="list-style-type: none"> - 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» - кинезологич. упр-ния | 2 |
| | «Кукла Тутси» | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание «Пушинка»; | 1 |
| | «Кукла Тутси и ее друзья» | | <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Музыкальный дом»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 1 |

| Итого занятий | | | | 8 |
|---------------|------------------------|--|---|--------------|
| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
| Декабрь | «Веселый зоопарк» | Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. | <ul style="list-style-type: none"> - 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» - кинезологич. упр-ния подв. игра «Веселые мартышки Упражнения для стоп «Гусеница», «Паровоз» - гимнастика для развития ощущений, внимания | 2 |
| | «Приключения Жирафика» | | <ul style="list-style-type: none"> - 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» - кинезологич. упр-ния - упражнения на дыхание; - подв. игра «Львы и Тигры» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 2 |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------|---|--|---------------------|
| | «Просто так!» | | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| | «Красавица и Чудовище» | Развивать Мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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 |
| | «Елочка» | | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Солнце, Дерево,Речка, Полумостик, Собачка, Цветок, Колокольчик, Вафелька, Лягушка | 1 |
| | «Новогодние приключения» | | <ul style="list-style-type: none"> упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10раз) - Дых.гимн-ка «Лягушка»; Подв.игра «Музыкальный дом» - релаксация «Цветок» | 1 |
| Итого занятий | | | | 8 |
| Месяц | Тема | Задачи | Реализациякомплекса | Кол-во часов |

| | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|---|
| Январь | «Заколдованный дворец» | Способствовать тренировке эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными и 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 укрепления мышц тела: «Водолаз» - (10 раз), «Ножницы» - 10 раз, «Поймай комарика» (10 раз) «Право-лево» - кинезеологич. упражнения - подвижная игра «Музыкальный дом» - релаксация «Шум реки» | 1 |
| | «Бирюзовое озеро» | | корректирующая 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) - упражнения на дыхание «Комарик» - подвижная игра «Бежит ручей» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 1 |
| | «Сказка о том, как появилась Обь» | | - корректирующая ходьба; - легкий бег; с остановкой по сигналу - упражнения на растяжку» Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, ель, тигр, олень, ежик - дых. гимнастика «Перышко»; - упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника, бедер, брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек) «По лестнице» 5 повторов, «Право-лево» - кинезеологич. упражнения, подвижная игра «Метелица» - равновесие «вокруг себя Прыжок, на одной ноге стоп» 4 повтора - самомассаж стоп мячиками, шишками | 2 |
| | «Зимний переполох» | | | 2 |

| Итого занятий | | | | 6 |
|---------------|---|--|---|--------------|
| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
| Февраль | «Ленивая девочка» (стр.76 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» | Развивать силу основных групп мышц, способствовать адекватному растяжению связок для улучшения кровообращения, воспитывать сочувствие к слабым, к уважению пожилых | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Жеребенок, Сорванный цветок, Журавль, Верблюды, Дерево, цапля машет крыльями, домик, Кустик; - дых. Гимн. «Воздушный шарик» - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Хвост русалки» «Ножницы» (10 раз), «Право-лево» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Ловцы Фей» - релаксация «Котята» | 2 |
| | «Приключения Самолетика» | | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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); | 2 |
| | «Самолетик спасает друга» | | <ul style="list-style-type: none"> «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» | 1 |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|---------------------|
| | «Мы солнышком идем» (стр. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» | 3 Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенность и творчества в движении. | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упр-ния для укрепления мышц 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. | 2 |
| | «Зимние сказки» | Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | | | | 8 |
| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
| Март | «Утенок Кряк» | Развивать совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, | <ul style="list-style-type: none"> - корректирующая 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; - подвижная игра «охотники» | 2 |

| | | | | |
|--|--------------------|---|--|---|
| | | раскрепощенности творчества в движении. | утки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | |
| | «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 |
| | «Горная страна» | | - «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние - подвижная игра «Ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки» | 1 |
| | «Лесное чудо» | | - корректирующая 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 | |
| | «Чудесный | | - Танцевальная разминка; | 2 |

| | | | |
|----------------------|------|---|----------|
| | сон» | <ul style="list-style-type: none"> - 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 «Весенняя капель» | |
| Итого занятий | | | 8 |

| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|--------|--|--|---|--------------|
| Апрель | «Чему мы научились?» обобщающие занятия | Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память. | - разминка; - растяжка; - упражнения для укрепления мышц 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 |
| | Сказки, истории | | - корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, «Колобок» «Жеребенок» - кинезеологич. упр-ние, - подвижная игра «Цветные ленточки» - самомассаж стоп | 2 |
| | «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 «Солнечные лучики» гимнастика для развития ощущений, внимания «Солнечный звон» малоподвижная игра «Обезьянки и камушки» | 1 |

| | | | | |
|----------------------|---------------------------------|---|---|----------|
| | «Приключения Светофорчика» | Функционально совершенствовать работу органов дыхания, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, творчества | <ul style="list-style-type: none"> - разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, «Жеребенок» «Петрушка» - кинезеологич. упр-ние, - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Светофор»; - релаксация «Цветовой калейдоскоп» | 1 |
| | «Весенняя сказка» | | <ul style="list-style-type: none"> - 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 «Весенняя капель» | 2 |
| | Игровое занятие «Сказка сказку» | П | <ul style="list-style-type: none"> - разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки» | 1 |
| Итого занятий | | | | 8 |

| Месяц | Тема | Задачи | Реализация комплекса | Кол-во часов |
|-------|--|---|--|--------------|
| Май | 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. | корректирующая 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 |
| | «Путешествие Дракоши» | | корректирующая 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 |
| | Игровое занятие «День любимых игр» | Активизировать желание детей играть подвижные игры | - разминка -упражнения на дыхание - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 1 |
| | Двигательная деятельность с элементами игрового стретчинга | Обобщить навыки двигательной Деятельности, определить показатели гибкости, выносливости | Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу. | 2 |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|-----------|
| | Открытое занятие совместно с родителями «Картина для моей семьи» | Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |

1.4. Планируемые результаты по реализации программы

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации 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 игровые ситуации;

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 учебной недели | 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 09.09.2024 по 28.05.2025 | 36 недель |
| 1 полугодие | с 09.09.2024 по 28.12.2024 | 16 недель |
| 2 полугодие | с 13.01.2025 по 28.05.2025 | 20 недель |
| 3. Продолжительность занятий по доп. платным образовательным услугам | | |
| 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 2025 |

Условия реализации программы

Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.

Для обеспечения планируемых результатов в наличии следующие средства и 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 |
|------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Гукова Лариса Петровна | | Инструктор по физической культуре | | |

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

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Педагог дополнительного образования в течении учебного периода ведет журнал посещаемости воспитанников.
2. Педагог дополнительного образования по итогам учебного периода, на основании мониторинга оценочных материалов составляет аналитическую справку с указанием процентного показателя освоения программы каждым воспитанником.
3. Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог дополнительного образования с каждой группой воспитанников проводит открытое занятие для родителей и администрации дошкольной организации

2.3. Оценочные материалы

Для родителей и детей проводится заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах.

2.4. Методические 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 фауной средствами 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 младшего дошкольного 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 домашнего задания: 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 для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Демонстрация презентации 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 их осуществляется 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.

2.5. 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