**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 80»**

Принято Утверждаю

Педагогическим советом Заведующий МБДОУ д/с № 80

Протокол от 28.08.2023г. № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Долгова

 Приказ от 29.08.2023г. № 110

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Игровой стретчинг»
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 16 месяцев

Автор-составитель:

инструктор по физической культуре

Мальцева Светлана Васильевна

г. Таганрог

2023г.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** |
| **1.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** |
| **1.1** | **Пояснительная записка** |
|  | 1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы1.1.2. Актуальность программы 1.1.3. Отличительные особенности программы 1.1.4. Адресат программы (психолого-педагогическая характеристика детей 5-7 лет (возрастные особенности) 1.1.5.Объем и сроки освоения программы 1.1.6. Формы обучения 1.1.7. Особенности организации образовательного процесса 1.1.8. Режим занятий  |
| **1.2** | **Цель и задачи программы** |
| **1.3** | **Содержание программы** |
|  | 1.3.1. Учебный план 1.3.2. Содержание учебного плана1.3.3. Календарно-тематическое планирование (приложение №1) |
| **1.4** | **Планируемые результаты** |
| **2.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** |
| **2.1** | **Календарный учебный график.** |
| **2.2** | **Условия реализации программы.** |
|  | 2.2.1. Материально-техническое обеспечение 2.2.2. Информационное обеспечение2.2.3. Кадровое обеспечение |
|  |
| **2.3** | **Формы определения результативности освоения программы.** |
| **2.4** | **Оценочные материалы.** |
| **2.5** | **Методические материалы.** |
|  | 2.5.1. Методы и приемы обучения2.5.2. Формы организации образовательного процесса2.5.3. Формы организации занятия2.5.4. Педагогические технологии2.5.5. Алгоритм занятия2.5.6. Дидактические материалы |
| **2.6** | **Список литературы.** |
|  | **Приложение** |

**I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Данная дополнительная образовательная физкультурно – спортивная программа «Игровой стретчинг» направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитию скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**1.1.2. Актуальность программы**

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов,
является сохранение психического и физического здоровья детей в процессе воспитания и
обучения.
 Современная окружающая среда требуют серьёзного подхода к организации жизни,
сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность –
гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от
гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует
нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания,
центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников
нашего детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных
технологий как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.
Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в
развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник,
мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка,
воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается
в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую
смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим
разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.
Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции
физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

**1.1.3. Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её
содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:
групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий
личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих
наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному
раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и
дальнейшему самосовершенствованию.
 Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

**1.1.4. Адресат программы**

**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.

 У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. 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. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

 В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-

гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**6-7 лет**

 К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более

выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

 У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

 Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

 Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно- гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**1.1.5. Объем и сроки освоения программы:**

**5-6 лет** - 8 месяцев (октябрь - май) - 33 часа;

**6-7 лет** - 8 месяцев (октябрь – май) – 33 часа.

**1.1.6. Форма обучения** - очная

**1.1.7. Особенности организации образовательного процесса**

Форма обучения: групповая. Обучающие занятия, практические (игровые) занятия, самостоятельная деятельность в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Место проведения: спортивный зал.

**1.1.8. Режим занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Количество в неделю | 1 | 1 |
|  Количество в год | 33 | 33 |
| Продолжительность платной образовательной услуги | 30 мин (1 час) | 30 мин (1 час) |
| Объем недельной образовательной нагрузки платной образовательной услуги | 30 мин (1 час) | 30 мин (1 час) |
| Объем годовой образовательной нагрузки платной образовательной услуги | 33 часов | 33 часов |

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** развитие статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм., укрепление физического и психического здоровья дошкольника средствами игрового стретчинга.

 **5 -6 лет**

**Задачи:**

* Способствовать формированию правильной осанки; содействовать в профилактике плоскостопия;
* Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силовые и координационные способности;
* Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Развивать мышление, воображение. познавательную активность, расширять кругозор;
* Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

 **6-7 лет**

**Задачи:**

* Упражнять детей в удержании статических поз до 15-20 секунд, сопоставлять назначение основных поз с моделями их реализации;
* Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
* Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных , силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;
* Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчестве в движении.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| 1 | Раздел «Игровая занимательная разминка» | 5 | 5 |
| 2 | Раздел «Игровой стретчинг» | 10 | 10 |
| 3 | Раздел «Пальчиковая гимнастика» | 1 | 1 |
| 4 | Раздел «Подвижные игры» | 4 | 4 |
| 5 | Раздел «Игры-путешествия» | 4 | 4 |
| 6 | Раздел «Игрогимнастика» | 6 | 6 |
| 7 |  Раздел «Игры на релаксацию» | 3 | 3 |
|  | ИТОГО | 33 | 33 |

**1.2.2. Содержание учебного плана**

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

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

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

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

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

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

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

**1.2.3. Календарно-тематическое планирования (Приложение №1)**

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 **5 -6 лет**

 Благодаря методике игрового стретчинга у детей старшего дошкольного возраста повысится **интерес к выполнению физических упражнений.**

 **Развивается мышечный корсет.** Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

У детей активизируются **мыслительные процессы.**

Развиваются положительные качества личности: **настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.**

Происходит естественное **развитие организма ребенка** и привитие потребности заботится о своем здоровье. У детей **исчезают комплексы**, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

 **6 -7 лет**

**Целевые ориентиры детей:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

- 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;

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

**II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Начало реализации платной образовательной услуги | 02.10.2023 | 02.10.2023 |
| Окончание реализации платной образовательной услуги | 31.05.2024 | 31.05.2024 |
| Продолжительность реализации платной образовательной услуги | 33 недели | 33 недели |
| Продолжительность платной образовательной услуги | 30 мин  | 30 мин.  |
| Объем недельной образовательной нагрузки платной образовательной услуги | 30 мин | 30 мин. |

Перспективное планирование предусматривает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом государственных праздников, карантинов, а так же степени сложности темы.

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проходят в спортивном зале ДОО, который оснащен необходимыми средствами и оборудованием.

Технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений;

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине; |
| 2. | Гимнастические коврики, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежана животе и спине; |
| 3. | Массажные дорожки для корригирующей ходьбы |
| 4. | Массажеры с шипиками |
| 5. | Оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты) |

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

**2.2.2. Информационное обеспечение:** аудиоматериалы

**2.2.3. Кадровое обеспечение**

 Мальцева Светлана Васильевна.

 *Образование* - среднее профессиональное образование, Каменский педагогический колледж, преподавание в начальных классах -2004 г.

 *Профессиональная переподготовка* - 2019 г. ООО « ВНОЦ СОТех» Всерегиональный Научно-Образовательный Центр «Современные Образовательные Технологии». «Профессиональная деятельность в сфере дошкольного образования: инструктор по физической культуре ДОО в соответствии с ФГОС» (260 часов)

 *Курсы повышения квалификации* - 2021г. ООО « Высшая школа делового администрирования» по программе дополнительного профессионального образования. «Проектная деятельность в детском саду как средство реализации ФГОС ДО» (72 ч.); КПК ООО «Высшая школа делового администрирования» по программе «Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора ФК ДОО с детьми с ОВЗ в рамках реализации ФГОС ДО» (108 час.), 28.12.**2022**

**2.3. ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

 Формы определения результативности программы дополнительного образования:

контрольное занятие, участие в соревнованиях.

 Формы демонстрации образовательных результатов - видеозапись, фото.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

 Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае).

Формой проведения мониторинга является:

 **Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки.**

 *Задачи данного комплекса упражнений:*

- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;

- сравнение результатов в начале и конце года учебного года.

***I. Подвижность плечевого сустава.***

 ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.

***II. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.***

 ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

***III. Эластичность мышц ног.***

 Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

***IV. Гибкость спины.***

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

 Данный комплекс Упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**2.5.1. Методы и приемы обучения:**

**Словесные методы** включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания.

**Метод творческих заданий** способствует реализации творческих замыслов, основой которого

является двигательное воображение.

**Информационно-рецептивный метод х**арактеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; инструктору четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

**Репродуктивный метод**  повышает усвоение двигательных умений и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

**Метод проблемного обучения** позволяет ребенку осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия, развития человеческого мышления. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

**Игровой метод** дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.

**Соревновательный метод**  эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений, позволяет развивать творчество.

**Наглядный метод** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

**2.5.2. Формы организации двигательной деятельности**, используемые в образовательном процессе: групповые, подгрупповые, индивидуальные, парные.

Малочисленность подгруппы максимально обеспечивает эффективность образовательного процесса и индивидуальный подход к каждому ребенку.

**2.5.3. Формы организации занятия:**

 Обучающие занятия, практические (игровые) занятия, самостоятельная деятельность в виде
сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций,
заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению
оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом
пропорциональной занятости всех групп мышц.

**2.5.4. Педагогические технологии:**

* Здоровьесберегающие.
* Игровые.

**2.5.5. Алгоритм занятия:**

Структура **игрового стретчинга** включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

**В вводной части** – дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения **игровой ритмики**, танцевальные упражнения.

**Основная часть** – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

• сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)

• фантазий, когда дети сами придумывают **встречи с животными**, насекомыми, людьми и т. д.

• по заранее подготовленному на основе сказки сценарию *(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)*

**Заключительная часть** - расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

**2.5.6. Дидактические материалы:**

Специальная литература.

Компакт –диски с музыкальными произведениями к сказкам.

Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1 Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб..1994;

2 Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;

3 Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего

школьного возраста, СПб., 2006;

4 Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с

детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;

5 Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга,

СПб., 2007;

6 Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера,

2012

7 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М., Сфера, 2014

**(Приложение №1)**

**Календарно-тематическое планирования (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели, задачи** | **Программное содержание** | **Оборудование** |
| **Октябрь** |
| 1-2 | «Здравствуй, друг!» | Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой. | Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения для проверки координации движений. Упражнения для проверки гибкости тела. Музыкально-подвижная игра «Ежик и дети».  | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 3-4 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». Танцевально - подвижная игра «Волшебная карусель»  | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Ноябрь** |
| 5-6 | Игра -сказка «Лесовички» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. | Разминка (ходьба, бег с заданиями) Упражнения игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| 7-8 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико».Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Декабрь** |
| 9-10 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| 11-12 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, Упражнения стретчинг: «березка», «крабик», «рыбка». Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Январь** |
| 13-14 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка .Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 15-16 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Февраль** |
| 17-18 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Чудеса на Севере» Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 19-20 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.  | Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Музыкально-подвижная игра «Семь свечей» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Март** |
| 21-22 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка шеи, суставов рук и ног, стоп Упражнения: «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. Импровизация. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 23-24 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах Упражнения: вытяжка корпуса, прыжки, растяжка, «самолет», «лодочка», наклоны корпуса. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Апрель** |
| 25-26 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка шеи, стоп и кистей Упражнения: «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 27-28 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, «лодочка», «йоги», прыжки, «березка», «рыбка», наклоны корпуса Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Ворон» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Май** |
| 29-30 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка стоп, шеи, суставов рук Упражнения: «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Здравствуйте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 31-32 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка шеи, суставов рук Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 33 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка шеи, суставов рук Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |

**(Приложение №2)**

**Календарно-тематическое планирования (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели, задачи** | **Программное содержание** | **Оборудование** |
| **Октябрь** |
| 1-2 | «Здравствуй, друг!» | Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой. | Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения для проверки координации движений. Упражнения для проверки гибкости тела. Музыкально-подвижная игра «Ежик и дети». Упражнение на дыхание «Бегемотики» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 3-4 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». Танцевально - подвижная игра на координацию «Волшебная карусель» Упражнение на дыхание «Бегемотики» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Ноябрь** |
| 5-6 | Игра -сказка «Лесовички» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. | Разминка (ходьба, бег с заданиями) Упражнения игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| 7-8 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Декабрь** |
| 9-10 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| 11-12 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, Упражнения стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение |
| **Январь** |
| 13-14 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 15-16 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь». | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Февраль** |
| 17-18 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Чудеса на Севере» Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 19-20 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Март** |
| 21-22 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка шеи, суставов рук и ног, стоп Упражнения: «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 23-24 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах Упражнения: вытяжка корпуса, прыжки, растяжка, «самолет», «лодочка», наклоны корпуса. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Апрель** |
| 25-26 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка шеи, стоп и кистей Упражнения: «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 27-28 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, «лодочка», «йоги», прыжки, «березка», «рыбка», наклоны корпуса Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Ворон» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Май** |
| 29-30 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка стоп, шеи, суставов рук Упражнения: «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Здравствуйте» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 31-32 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей. | Разминка шеи, суставов рук Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |
| 33 | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка» | Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  | Разминка шеи, суставов рук Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик» | Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение |