

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 257»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 3
«23» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 257»
от 23.08.2024 года № 101-осн
_____ С. С. Овечкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

секция спортивной гимнастики
«Игровой стретчинг» с использованием элементов естественного оздоровления
(Дорожка Кнейпа)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Автор-составитель: Пинягина Марина
Александровна,
Инструктор по физической
культуре

БАРНАУЛ
2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3.Содержание программы	12
1.4.Планируемые результаты освоения программы	34
2. Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1.Календарный учебный график	36
2.2.Условия реализации программы	36
2.3.Формы аттестации	37
2.4.Оценочные материалы	37
2.5. Методические материалы	37
3.Список литературы	41
4.Лист изменений и дополнений	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа – Секция спортивной гимнастики «Игровой стретчинг» с использованием элементов естественного оздоровления (Дорожка Кнейпа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 257» (далее - ДОУ) и в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- 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», законодательства Алтайского края, рекомендаций Министерства образования и науки Алтайского края и комитета по образованию города Барнаула,
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29.11.2018 рег. №52831);
- Приказ № 535 Главного Управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ».

Актуальность

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы привел к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий, совместной и самостоятельной двигательной деятельности. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга. Это комплекс статичных растяжек, направленных

на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки.

Стретчинг представляет собой большой комплекс определенных упражнений, позволяющих великолепно растянуть мышцы и развить во всем теле небывалую гибкость. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch). Не зря занятия стретчингом являются обязательной составляющей тренировок спортсменов-гимнастов, балерин, танцоров.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Отличительная особенность программы

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания. Отличительной особенностью программы является сочетание методики игрового стретчинга, других оздоровительных технологий и традиционных упражнений методики физического воспитания на основе программы Е. Ф. Желобкович. Используется большой спектр оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, «Дорожка Кнейпа» с босохождением и ходьбой по неровным поверхностям и другие упражнения на профилактику плоскостопия, релаксационные упражнения, и др.).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы

Программа секции спортивной гимнастики «Игровой стретчинг» ориентирована на детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5

лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие предметы. Содержание игр усложняется.

Возрастает объем памяти, развивается образное мышление. Речь становится предметом активности детей. Изменяется содержание общения взрослого и ребенка. Ведущим становится познавательный мотив. Для этого возраста характерна обидчивость. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Продолжается дальнейшее развитие образа Я ребенка, его детализация.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 5-6 лет

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Дети 5-6 лет могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности.

Дети испытывают еще некоторые трудности при анализе пространственного положения предметов. Продолжает развиваться образное мышление и воображение. Продолжает совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Развивается связная речь. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается развитием мыслительных средств (систематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 6-7 лет

Возрастной период до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. На протяжении года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести

годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом.

Позвоночный столб ребенка 6—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. У детей 6—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе

предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Игровые действия детей становятся более сложными. Продолжают развиваться воображение, восприятие. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения рассуждения, но они ограничены наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться внимание, которое становится произвольным (до 30 минут). Продолжает развиваться речь (звуковая сторона, лексика, грамматический строй). В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей

как предметов человеческой культуры; освоение форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формирование позиции школьника. К концу обучения ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев

Особенности организации образовательной деятельности:

Занятия проводятся 2 раза в неделю (64 занятия в год) в разновозрастных группах. Длительность занятий: средняя – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная к школе группа – 30 минут.

Период обучения с 16.09.2024 - 16.05.2025

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с программой обучающиеся объединены в группы одного возраста, являющиеся основным составом секции.

Состав группы - переменный, по заявлению родителей ребенок может быть зачислен или отчислен из группы.

Режим занятий

Направленность объединения	Возрастная категория	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия в день
Физическое развитие	4-5 лет Средний дошкольный возраст	2	20 мин.
Физическое развитие	5-6 лет Старший дошкольный возраст	2	25 мин.
Физическое развитие	6-7 лет Старший дошкольный возраст подготовительная к школе группа	2	30 мин.

1.2. Цель программы

Повысить у детей старшего дошкольного возраста интерес к выполнению физических упражнений в процессе овладения специальным статическим растяжкам по методике игрового стретчинга; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Задачи:

Личностные

- повысить интерес к занятиям физической культурой,
- развивать мотивацию к спорту, здоровому образу жизни

Метапредметные

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение,
- содействовать развитию творческих способностей, занимающихся,
- развитие чувства ответственности, самостоятельности занимающихся

Предметные

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	Материал тестирования, журнал посещаемости
2	«Спать пора»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
3	«Лесовички»	2	1	1	Журнал посещаемости
4	«Кто поможет воробью»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
5	«Кто я?»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
6	«Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
7	«Невоспитанный мышонок»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
8	«Пусть приходит зима»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
9	«Птица-найденш»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
10	«Как у слоненка хобот появился»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
11	«Три брата»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
12	«Рябинка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
13	«Королевич-змея»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
14	«Воробей и карасик»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
15	«Близко и далеко»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
16	«Калиф-аист»»	2	1	1	Журнал посещаемости
17	«Хвастунишка »	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
18	«Лягушка и лошадка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
19	«Верный слуга»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
20	«Чижики»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
21	«Воробей и карасик»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
22	«Близко и далеко»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
23	«Белая змея»	2	1	1	Журнал посещаемости Открытое занятие.
24	«Еженька»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
25	«Как море стало соленым»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
26	«Ганзель и Гретель»	2	1	1	Журнал посещаемости
27	«Лягушка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
28	«О трех блинах»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
29	«Змей и королевская дочь »	2	1	1	Журнал посещаемости
30	«Честное гусеничное »	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
31	«Сердобольный лесоруб»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости

32	«Живая вода»	2	1	1	Журнал посещаемости
33	«Зеленая иголка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
34	«Как зайцы волка испугали»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
35	«Золотой волос черта»	2	1	1	Журнал посещаемости
36	«Ворона и канарейка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
37	«Просто так»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
38	«Пропавшая принцесса»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
39	«Синичка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
40	«Три перышка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
41	«Девочка и джин»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
42	«Муравьи не сдаются»	2	1	1	Журнал посещаемости
43	«Королевич, который ничего не боялся»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
44	«Как звери филина лечили»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
45	«Кнут - музыкант»	2	1	1	Журнал посещаемости
46	«Откуда у тигра черные полоски»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
47	«Странный крокодил»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
48	«Золотая птица»	2	1	1	Журнал посещаемости
49	«Заяц-огородник»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
50	«Очки»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
51	«Два колдуна»	2	1	1	Журнал посещаемости Открытое занятие
52	«Удав, кролик и черепаха»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости
53	«Звездочка»	1	0,5	0,5	Журнал посещаемости, материал тестирования, аналитическая справка

Дозировка упражнений зависит от возраста и подготовленности детей.

Тема 1.

Теория: Понятия: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, стретчинг. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга: бабочка, змея, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Техника безопасности в игровом стретчинге. Правила подвижной игры «Гусеницы и ворона».

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, между двумя линиями, со сменой ведущего. Освоение упражнений: бабочка, змея, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Подвижная игра «Гусеницы и ворона». Дыхательная гимнастика «Нырание». Психогимнастика «Солнце». Ходьба приставным шагом по веревке (на развитие координации, профилактику плоскостопия).

Тема 2.

Теория: Понятие разминки. Значение разминки. Знакомство с понятием исходного положения, видами исходных положений в игровом стретчинге (сидя ноги скрестно «по турецки», в «позе ученика» на пятках, стоя). Знакомство с упражнениями игрового

стретчинга: горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Правила подвижной игры «Кот и мыши».

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, между двумя линиями, со сменой ведущего. Упражнения: горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Русская народная подвижная игра «Кот и мыши». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Психогимнастика «Солнце и луна».

Тема 3.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: растяжка, ходьба, книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. Понятие здоровья, болезни. Понятие плоскостопия и меры его профилактики. Правила подвижной игры «Ловишка».

Практика: Ходьба приставным шагом вперед и в сторону. Ходьба и бег между двумя линиями. Упражнения: ходьба, книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши». Подвижная игра «Ловишка». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Дыхательная гимнастика «Помашем крыльями, как петушок». Упражнение для профилактики плоскостопия: ходьба по массажным дорожкам, ходьба приставным шагом по ребристой веревке.

Тема 4.

Теория: Понятие подскок, подскок на месте. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: растяжка, ходьба, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка.

Практика: Ходьба и бег между линиями. Подскоки на месте. Упражнения: растяжка, ходьба, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. Подвижная игра «Ловишка». Дыхательная гимнастика «Подуем на ленточку». Релаксация «Холодно – жарко».

Тема 5.

Теория: Виды ходьбы (для разминки). Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: растяжка, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка.

Практика: Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, по массажным дорожкам, приставной). Упражнения: растяжка, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. Упражнение для профилактики плоскостопия «Ходьба приставным шагом вбок по веревке». Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Кот и мыши». Дыхательная гимнастика «Помашем крыльями, как петушок». Релаксация «Холодно - жарко».

Тема 6.

Теория: Различные виды ходьбы и бега. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: растяжка, ходьба, веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица.

Практика: Различные виды ходьбы и бега (с изменением направления, змейкой). Подскоки на месте с поворотом. Упражнения: растяжка, ходьба, веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. Подвижная игра «Гусеницы и ворона». Дыхательная гимнастика «Подуем на ленточку». Психогимнастика «Солнце».

Тема 7.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: растяжка, бег, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь.

Практика: Упражнения: растяжка, бег, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь. Русская народная подвижная игра «Кот и мыши». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Психогимнастика «Солнце и луна». Ходьба по массажным дорожкам.

Тема 8.

Теория: Виды ходьбы с использованием спортивных атрибутов, спортивного оборудования. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук.

Практика: Ходьба: на носках, на пятках, приставным шагом в сторону по веревке. Бег широким и мелким шагом. Полоса препятствий (ходьба между линиями, перешагивание через палку, подлезание на четвереньках под дуги, подлезание под дугу прямо и боком). Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Подвижная игра «Ловишка». Дыхательная гимнастика «Подуем на ленточку». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на релаксацию «Бабочка».

Тема 9.

Теория: Виды ходьбы с использованием спортивных атрибутов, спортивного оборудования (повтор). Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь. Правила игры «Ловишка с ленточками».

Практика: Ходьба: на носках, на пятках, приставным шагом в сторону по веревке. Бег широким и мелким шагом. Полоса препятствий (ходьба между линиями, перешагивание через палку, подлезание на четвереньках под дуги, подлезание под дугу прямо и боком). Упражнения: зернышко, горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь. Подвижная игра «Ловишка с ленточками». Дыхательная гимнастика «Шарик». Ходьба по массажным дорожкам с остановками и выполнением упражнений по сигналу инструктора.

Тема 10.

Теория: Понятия осанка, правильная осанка. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Правила подвижной игры «Найди себе пару».

Практика: Бег змейкой в чередовании с ходьбой. Полоса препятствий. Упражнения: зернышко, ходьба рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Подвижная игра «Найди себе пару». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Ходьба по камням.

Тема 11.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук. Понятие массажа. Массаж стоп.

Практика: Бег змейкой в чередовании с ходьбой. Полоса препятствий. Упражнения: зернышко, ходьба, горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук. Подвижная игра «Ловишка с ленточками». Дыхательная гимнастика «Шарик». Массаж стоп «Теплые ножки».

Тема 12.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка.

Практика: Ходьба (на носках, на пятках, со сменой направления). Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Полоса препятствий (пролезание в вертикально закрепленный обруч прямо и боком). Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. Подвижная игра «Ловишка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Релаксация «Бабочка».

Тема 13.

Теория: Понятие плоскостопие. Меры профилактики плоскостопия. Виды передвижений (повторение). Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица.

Практика: Ходьба (на носках, на пятках, со сменой направления). Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Полоса препятствий (пролезание в вертикально закрепленный обруч прямо и боком). Упражнения: зернышко, ходьба, бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. Подвижная игра «Ловишка с ленточками». Дыхательная гимнастика «Шарик». Ходьба по массажным дорожкам с остановками и выполнением упражнений по сигналу инструктора.

Тема 14.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц.

Практика: Ходьба (на носках, на пятках, в полуприседе, приставным шагом). Бег по узкой дорожке. Подскоки на месте, с поворотами вокруг себя. Полоса препятствий (пролезание в обруч прямо и боком). Упражнения: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. Подвижная игра «Найди себе пару». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Ходьба по камням.

Тема 15.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус.

Практика: Ходьба (на носках, на пятках, в полуприседе, приставным шагом). Бег по узкой дорожке. Подскоки на месте, с поворотами вокруг себя. Полоса препятствий (пролезание в обруч прямо и боком). Упражнения: зернышко, ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Подвижная игра «Не попадись». Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Массаж ног «Теплые ножки».

Тема 16.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, ящерица, кораблик, горка, лошадка, бег. Понятие массаж, взаимомассаж.

Практика: Ходьба на носках, пятках, широким и мелким шагом. Ходьба и бег змейкой. Ходьба с переступанием через препятствия. Упражнения: зернышко, ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, ящерица, кораблик, горка, лошадка, бег. Полоса препятствий. Ходьба по массажным дорожкам. Русская народная подвижная игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Шарик». Взаимомассаж спины массажными мячами. Упражнение на равновесие (ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой). Релаксация «Лентяи».

Тема 17.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц.

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, со сменой направления, с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц. Полоса препятствий. Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба по массажным дорожкам приставным шагом вперед в чередовании с обычной ходьбой. Дыхательная гимнастика «Один, два, три, четыре, пять».

Тема 18.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист.

Практика: Ходьба и бег по узкой дорожке, мелким и широким шагом, с выполнением заданий. Ходьба приставным шагом вперед и в сторону. Упражнения: зернышко, ходьба, лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист. Ползание вверх по наклонной доске. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери, не урони». Подвижная игра «Пятнашки». Ходьба по камням в рассыпную с поворотами вправо, влево с переступанием на месте. Дыхательная гимнастика «Хлопушка».

Тема 19.

Теория: Разные способы передвижения. Передвижение на четвереньках. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.

Практика: Ходьба и бег по узкой дорожке, мелким и широким шагом. Ходьба приставным шагом вперед и в сторону. Упражнения: зернышко, ходьба, ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. Ползание вверх по наклонной доске. Подвижная игра «Цветные автомобили». Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Взаимомассаж спины массажными мячами.

Тема 20.

Теория: Разные способы передвижения. Передвижение на четвереньках. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка.

Практика: Ходьба и бег по узкой дорожке, мелким и широким шагом. Ходьба приставным шагом вперед и в сторону. Упражнения: зернышко, ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. Ползание вверх по наклонной доске. Подвижная игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Шарик». Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Релаксация «Лентяи».

Тема 21.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Подскоки на месте. Ползание по наклонной доске. Полоса препятствий. Упражнения: зернышко, ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц.

Подвижная игра «Найди себе пару». Дыхательная гимнастика «Один, два, три, четыре, пять». Ходьба босиком по ребристым дорожкам с выполнением заданий.

Тема 22.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Подскоки на месте. Ползание по наклонной доске. Полоса препятствий. Упражнения: зернышко, ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Ходьба по камням в рассыпную с поворотами и переступанием на месте. Подвижная игра «Пятнашки». Дыхательная гимнастика «Хлопушка».

Тема 23.

Теория: Равновесие. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, муравей, улитка, веточка, кораблик.

Практика: Ходьба и бег со сменой ведущего, в медленном темпе. Ходьба по наклонной доске, бег с нее. Упражнения: зернышко, ходьба, ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, муравей, улитка, веточка, кораблик. Прыжки на одной ноге поочередно. Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Хлопушка».

Тема 24.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, бабочка.

Практика: Ходьба и бег на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с выполнением заданий. Прыжки в глубину с предмета. Ползание и ходьба по наклонной доске. Подвижная игра «Белки». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Упражнения: зернышко, ходьба, елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, бабочка. Массаж рук «Орешек» (с использованием маньчжурского ореха). Релаксация «Лентяи».

Тема 25.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, улитка, бег, маятник.

Практика: Ходьба и бег на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с выполнением заданий. Прыжки в глубину с предмета. Ползание и ходьба по наклонной доске. Подвижная игра «Белки». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Упражнения: зернышко, ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, улитка, бег, маятник. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери, не урони». Релаксация «Лентяи».

Тема 26.

Теория: Виды передвижений. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, маятник, птица, змея, бег, паук, горка, книжка, веточка, ящерица, горка, кошка.

Практика: Ходьба и бег на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед. Прыжки через 5-6 косичек. Проползание по гимнастической скамейке, прыгивая с нее в конце. Упражнения: зернышко, ходьба, маятник, птица, змея, бег, паук, горка, книжка, веточка, ящерица, горка, кошка. Упражнение для профилактики плоскостопия «Платочек». Подвижная игра «Кто больше снимет лент». Дыхательная гимнастика «Один, два, три, четыре, пять».

Тема 27.

Теория: Виды ходьбы и бега. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, морская звезда, улитка, павлин, лошадка, паук, лягушка, аист, птица.

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, на носках, на пятках. Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед поворотами кругом. Прыжки вверх на двух ногах. Упражнения: зернышко, ходьба, морская звезда, улитка, павлин, лошадка, паук, лягушка, аист, птица. Прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра «У кого мячей меньше». Дыхательная гимнастика «Один, два, три, четыре».

Тема 28.

Теория: Массаж. Правила выполнения массажа ног. Виды ходьбы и бега (повторение). Способы развития чувства равновесия. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, веточка.

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, на носках, на пятках. Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед поворотами кругом. Прыжки вверх на двух ногах. Упражнения: зернышко, ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, веточка. Прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра «У кого мячей меньше». Дыхательная гимнастика «Один, два, три, четыре».

Тема 29.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, кошка, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег, лошадка, змея, летучая мышь, паук.

Практика: Ходьба и бег широким и мелким шагом, на носках, на пятках. Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед поворотами кругом. Прыжки вверх на двух ногах. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи». Упражнения: зернышко, ходьба, кошка, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег, лошадка, змея, летучая мышь, паук. Ходьба по наклонной доске с чередованием с ходьбой по скамейке с различным положением рук. Прыжки вверх на двух ногах. Ходьба босиком по ребристым обручам. Массаж ног «Курочка и цыплята». Подвижная игра «Белые медведи». Дыхательная гимнастика «Ныряние».

Тема 30.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, гусеница, змея, горка, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка.

Практика: Ходьба на носках, на пятках. Бег змейкой, бег в быстром темпе. Упражнения: зернышко, ходьба, гусеница, змея, горка, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка. Полоса препятствий с использованием гимнастической скамейки. Дыхательная гимнастика «Шарик». Подвижная игра «Зима - ловишка». Массаж рук «Орешек» (с использованием маньчжурского ореха). Релаксационное упражнение «Шишки».

Тема 31.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, елочка, колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея, медвежонок.

Практика: Ходьба на носках, на пятках. Бег змейкой, бег в быстром темпе. Упражнения: зернышко, ходьба, елочка, колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея, медвежонок. Полоса препятствий с использованием гимнастической скамейки. Дыхательная гимнастика «Шарик». Подвижная игра «Зима - ловишка». Массаж рук

«Орешек» (с использованием маньчжурского ореха). Релаксационное упражнение «Шишки».

Тема 32.

Теория: Виды передвижений (продолжение). Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, лошадка, ящерица, лягушка, орешек, замок, веточка, кошка, колечко, бег, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, лошадка, ящерица, лягушка, орешек, замок, веточка, кошка, колечко, бег, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка. Ползание по гимнастической скамье на животе с последующими прыжками с ноги на ногу. Подвижная игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Шарик». Ходьба по ребристым дорожкам. Релаксационное упражнение «Тепло и холодно».

Тема 33.

Теория: Способы сохранения здоровья. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, елочка, стрекоза, змея, бег, книжка, ящерица, муравей, веточка.

Практика: Ходьба и бег в сочетании с приседанием и поворотами. Игровое упражнение «Самолеты». Упражнения: зернышко, ходьба, елочка, стрекоза, змея, бег, книжка, ящерица, муравей, веточка. Полоса препятствий (ползание на животе по гимнастической скамейке, приставной шаг, прыжки в длину). Ходьба босиком по ребристым обручам. Подвижная игра «Сделай фигуру». Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз».

Тема 34.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, горка, месяц, бег, змея, птица, лошадка, зайчик.

Практика: Ходьба и бег в сочетании с приседанием и поворотами. Игровое упражнение «Самолеты». Упражнения: зернышко, ходьба, горка, месяц, бег, змея, птица, лошадка, зайчик. Полоса препятствий (ползание на животе по гимнастической скамейке, приставной шаг, прыжки в длину). Подвижная игра «Сделай фигуру». Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери шишки в корзинку». Массаж (самомассаж) «Ежик».

Тема 35.

Теория: Виды ходьбы и бега (повторение). Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик, горка, змея, лошадка, маятник, паук, летучая мышь, лягушка. Правила подвижной игры «Белые медведи».

Практика: Игровое упражнение «Выполни задание». Игра «Пошли – поехали-полетели». Упражнения: зернышко, ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик, горка, змея, лошадка, маятник, паук, летучая мышь, лягушка. Ходьба по массажным дорожкам. Подвижная игра «Ловишка». Подвижная игра «Бросай, лови!». Дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко!». Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки».

Тема 36.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, качели. Правила подвижной игры «Скворечники».

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, качели. Массаж рук «Орешек» (с использованием маньчжурского ореха). Полоса препятствий (ходьба по скамейке, проползание по скамейке). Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дыхательная гимнастика «Солнышко». Психогимнастический этюд «Соленый чай».

Тема 37.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Правила подвижной игры «Мышеловка».

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Массаж рук «Орешек» (с использованием маньчжурского ореха). Полоса препятствий (ходьба по скамейке, проползание по скамейке). Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дыхательная гимнастика «Солнышко». Психогимнастический этюд «Соленый чай».

Тема 38.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, павлин, веточка, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Правила подвижной игры «Один, два, три».

Практика: Ходьба с выполнением заданий. Бег (отводя назад согнутые ноги, в медленном темпе). Упражнения: зернышко, ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, павлин, веточка, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Скворечники». Дыхательная гимнастика «Травушка растет». Ходьба по массажным дорожкам.

Тема 39.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник.

Практика: Ходьба с изменением темпа, направления. Бег широким шагом, продолжительный бег. Полоса препятствий: прыжки через невысокие предметы, прыжки через косички, перелезание через скамейку. Упражнения: зернышко, ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Подвижная игра «Ловишка - перебежка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Ходьба босиком по ребристым обручам. Игра малой подвижности «Тишина».

Тема 40.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Правила подвижной игры «Скажи, какой цвет».

Практика: Ходьба с изменением темпа, направления. Бег широким шагом, продолжительный бег. Полоса препятствий: прыжки через невысокие предметы, прыжки через косички, перелезание через скамейку. Упражнения: зернышко, ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Подвижная игра «Ловишка - перебежка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Ходьба босиком по ребристым обручам. Игра малой подвижности «Тишина». Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери шишки в корзинку».

Тема 41.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: Упражнения: зернышко, ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик, горка, змея, маятник, паук, летучая мышь, лягушка. Правила игр «Волк во рву», «Два и три».

Практика: Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Упражнения: зернышко, ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик, горка, змея, маятник, паук, летучая мышь, лягушка. Подвижная игра «Кот и мыши». Подвижная игра «У кого мячей меньше». Дыхательное упражнение «Шарик». Ходьба по массажным дорожкам. Ходьба по речной гальке (камни).

Тема 42.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, качели. Правила безопасности при выполнении взаимомассажа.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, качели. Полоса препятствий: ходьба

по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Подвижная игра «Мы - веселые ребята». Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам. Взаимомассаж «Караван».

Тема 43.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист.

Практика: Упражнения: зернышко, ходьба, медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Подвижная игра «Мы - веселые ребята». Дыхательное упражнение «Шарик». Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери мелкие игрушки». Ходьба по массажным дорожкам.

Тема 44.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, павлин. Техника безопасности на спортивном оборудовании.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, павлин. Лазание по приставной лестнице. Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Самомассаж рук массажными мячами. Ходьба по ребристым обручам (носками, пятками, серединой стопы). Упражнение «Собери стопой платочек, не урони».

Тема 45.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, бег, книжка, кольцо, бабочка, птица, маятник. Техника безопасности на спортивном оборудовании (повторение).

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, бег, книжка, кольцо, бабочка, птица, маятник. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика с массажным мячом. Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери ногами без помощи рук».

Тема 46.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, муравей, змея, горка, лиса, книжка, кораблик, павлин, кошка. Техника безопасности на спортивном оборудовании (повторение).

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, муравей, змея, горка, лиса, книжка, кораблик, павлин, кошка.

Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика с массажным мячом. Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика с массажным мячом. Ходьба по камням.

Тема 47.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лиса, ящерица, горка, павлин. Техника безопасности на спортивном оборудовании (повторение). Выполнения самомассажа с использованием маньчжурского ореха.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лиса, ящерица, горка, павлин, книжка, бег, заяц. Лазание по гимнастической стенке, прыжки из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Нырание». Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам и камням. Упражнение «Веревка – змейка». Самомассаж «Орех» с использованием маньчжурского ореха. Релаксационное упражнение «Солнышко».

Тема 48.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, заяц, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Упражнения: зернышко, ходьба, заяц, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка. Лазание по гимнастической стенке. Дыхательное упражнение «Солнышко». Ходьба по массажным дорожкам. Взаимомассаж «Караван».

Тема 49.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, книжка. Вариативное использование спортивных атрибутов (лестница).

Практика: Подвижная игра «Один, два, три». Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, книжка. Подвижная игра «Волк во рву». Проползание между перекладинами лестницы, лежащей на полу. Дыхательное упражнение «Один, два, три, четыре, пять». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение «Собери предметы в корзинку» на профилактику плоскостопия.

Тема 50.

Теория: Способы развития ловкости. Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, птица, кораблик, книжка, елочка, горка, рак, кольцо.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, птица, кораблик, книжка, елочка, горка, рак, кольцо. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра «Мы- веселые ребята». Дыхательное упражнение «Волны шумят». Ходьба по ребристым обручам. Упражнение «Подними платочек» на профилактику плоскостопия.

Тема 51.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ящерица. Техника безопасности на тренажерах (повторение).

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ящерица. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Белки». Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».

Тема 52.

Теория: Техника выполнения упражнений игрового стретчинга: зернышко, ходьба, лягушка, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник.

Практика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения: зернышко, ходьба, лягушка, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Белки». Дыхательное упражнение «Один, два, три, четыре, пять». Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Слоны».

**Календарно-тематическое планирование
Средняя группа**

№ п/п	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	16	Игровое занятие. Входящая диагностика	1	«Цыпленок и солнышко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
2	19	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Спать пора»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

3, 4	23, 26	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Лесовички»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
5	30	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто поможет воробью»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Октябрь						
6	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто я?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Волшебные яблоки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
8	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9	14	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пусть приходит зима»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
10	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Птица-найденыйш»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как у слоненка хобот появился»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
12	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три брата»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Рябинка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
14	31	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич-змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Ноябрь						
15	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
16	11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17, 18	14, 18	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Калиф-аист»»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Хвастунишка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
20	25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка и лошадка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

21	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Верный слуга»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Декабрь						
22	2	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Чижики»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
23	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
24	9	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25 , 26	12, 16	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	2	«Белая змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27	19	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Еженька»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
28	23	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как море стало соленым»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29	26	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Январь						
30	9	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
31	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
32	16	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«О трех блинах»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33 , 34	20, 23	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Змей и королевская дочь»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Честное гусеничное»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
36	30	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Сердобольный лесоруб»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Февраль						
37	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

38	6	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.
39	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зеленая иголка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
40	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как зайцы волка испугали»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41, 42	17, 20	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотой волос черта»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
43	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ворона и канарейка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
44	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Просто так»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Март						
45	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пропавшая принцесса»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
46	6	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Синичка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
47	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три перышка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
48	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Девочка и джин»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49, 50	17, 20	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Муравьи не сдаются»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич, который ничего не боялся»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
52	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как звери филина лечили»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
53	31	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут музыкант»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Апрель						
54	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут музыкант»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55	7	Игровое занятие с	1	«Откуда у тигра	Спортивный зал	Журнал

		использованием здоровьесберегающих технологий		черные полосы»	й зал	посещаемости
56	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Странный крокодил»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57,58	14,17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотая птица»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зяц-огородник»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
60	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Очки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
61	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
Май						
62	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
63	12	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Удав, кролик и черепаха»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
64	15	Игровое занятие. Констатирующая диагностика.	1	«Звездочка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

Старшая группа

№ п/п	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	16	Игровое занятие. Входящая диагностика	1	«Цыпленок и солнышко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
2	19	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Спать пора»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

3, 4	23, 26	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Лесовички»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
5	30	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто поможет воробью»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Октябрь						
6	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто я?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Волшебные яблоки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
8	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9	14	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пусть приходит зима»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
10	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Птица-найденыйш»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как у слоненка хобот появился»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
12	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три брата»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Рябинка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
14	31	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич-змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Ноябрь						
15	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
16	11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17, 18	14, 18	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Калиф-аист»»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Хвастунишка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
20	25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка и лошадка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

21	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Верный слуга»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Декабрь						
22	2	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Чижики»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
23	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
24	9	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25 , 26	12, 16	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	2	«Белая змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27	19	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Еженька»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
28	23	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как море стало соленым»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29	26	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Январь						
30	9	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
31	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
32	16	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«О трех блинах»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33 , 34	20, 23	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Змей и королевская дочь»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Честное гусеничное»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
36	30	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Сердобольный лесоруб»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Февраль						
37	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

38	6	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.
39	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зеленая иголка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
40	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как зайцы волка испугали»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41, 42	17, 20	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотой волос черта»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
43	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ворона и канарейка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
44	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Просто так»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Март						
45	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пропавшая принцесса»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
46	6	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Синичка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
47	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три перышка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
48	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Девочка и джин»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49, 50	17, 20	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Муравьи не сдаются»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич, который ничего не боялся»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
52	27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как звери филина лечили»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
53	31	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут музыкант» -	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Апрель						
54	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут музыкант» -	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55	7	Игровое занятие с	1	«Откуда у тигра	Спортивный зал	Журнал

		использованием здоровьесберегающих технологий		черные полосы»	й зал	посещаемости
56	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Странный крокодил»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57,58	14,17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотая птица»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зяц-огородник»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
60	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Очки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
61	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
Май						
62	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
63	12	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Удав, кролик и черепаха»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
64	15	Игровое занятие. Констатирующая диагностика.	1	«Звездочка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

Подготовительная к школе группа

№ п/п	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1	16	Игровое занятие. Входящая диагностика	1	«Цыпленок и солнышко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
2	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Спать пора»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

3, 4	23, 24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Лесовички»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
5	30	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто поможет воробью»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Октябрь						
6	1	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кто я?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Волшебные яблоки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
8	8	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9	14	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пусть приходит зима»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
10	15	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Птица-найденыйш»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11	21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как у слоненка хобот появился»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
12	22	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три брата»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Рябинка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
14	29	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич-змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Ноябрь						
15	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
16	11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17, 18	12, 18	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Калиф-аист»»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19	19	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Хвастунишка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
20	25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка и лошадка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

21	26	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Верный слуга»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Декабрь						
22	2	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Чижики»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
23	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Воробей и карасик»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
24	9	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Близко и далеко»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25 , 26	10, 16	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	2	«Белая змея»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Еженька»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
28	23	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как море стало соленым»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29	24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Январь						
30	13	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ганзель и Гретель»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
31	14	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Лягушка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
32	20	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«О трех блинах»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33 , 34	21, 27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Змей и королевская дочь»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Честное гусеничное»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Февраль						
36	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Сердобольный лесоруб»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
37	4	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

38	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.	1	«Живая вода»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.
39	11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зеленая иголка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
40	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как зайцы волка испугали»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41, 42	18, 24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотой волос черта»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
43	25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Ворона и канарейка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Март						
44	3	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Просто так»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
45	4	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Пропавшая принцесса»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
46	10	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Синичка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
47	11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Три перышка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
48	17	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Девочка и джин»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49, 50	18, 24	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Муравьи не сдаются»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51	25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Королевич, который ничего не боялся»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
52	31	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Как звери филина лечили»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Апрель						
53	1	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут - музыкант»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
54	7	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Кнут - музыкант»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55	8	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Откуда у тигра черные полосы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

		сберегающих технологий		»		сти
56	14	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Странный крокодил»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57,58	15,21	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Золотая птица»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59	22	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Зяц-огородник»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
60	28	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Очки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
61	29	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
Май						
62	5	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий. Открытое занятие.	1	«Два колдуна»	Спортивный зал	Журнал посещаемости Открытое занятие. Отзывы родителей.
63	6	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Удав, кролик и черепаха»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
64	12	Игровое занятие. Констатирующая диагностика.	1	«Звездочка»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

Планируемые результаты

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу освоения программы обучающийся должен знать:

- понятие физическая культура, стретчинг, «Дорожка Кнейпа»,
- понятие разминка, ее назначение,
- понятие исходное положение, виды исходных положений,
- названия используемых упражнений физической культуры,
- некоторые упражнения игрового стретчинга, технику их выполнения,
- понятие массаж и взаимомассаж, технику их выполнения,
- назначение, технику безопасности, правила поведения на «Дорожке Кнейпа»,
- название и содержание используемых подвижных игр.

К концу освоения программы обучающийся должен уметь:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, упражнениях игрового стретчинга, согласовывать движения,
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление,

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями,
- выполнять простейшие упражнения игрового стретчинга (по показу, по словесному указанию, по иллюстрации),
- выполнять упражнения игрового стретчинга под счет и под музыкальное сопровождение,
- ориентироваться в пространстве.

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- повышение способности владеть собственным телом, умение им управлять,
- формирование культуры общения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни.

Результаты (личностные, метапредметные и предметные):

- повысится интерес к выполнению физических упражнений,
- совершенствуется гибкость тела дошкольников,
- у детей активизируются мыслительные процессы,
- развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество,
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия,
- совершенствование физических способностей: подвижности в различных суставах (гибкость), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу освоения программы обучающийся должен знать:

- понятие физическая культура, стретчинг, «Дорожка Кнейпа», здоровье, здоровый образ жизни,
- понятие разминка, ее назначение,
- понятие исходное положение, виды исходных положений,
- названия используемых упражнений физической культуры,
- основные упражнения игрового стретчинга, технику их выполнения,
- понятие массаж и самомассаж, технику их выполнения,
- назначение, технику безопасности, правила поведения на «Дорожке Кнейпа»,
- название и содержание различных подвижных игр.

К концу освоения программы обучающийся должен уметь:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, упражнениях игрового стретчинга, согласовывать движения,
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление,
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями,
- выполнять основные упражнения игрового стретчинга (по показу, словесному указанию, иллюстрации),
- выполнять упражнения игрового стретчинга под счет и под музыкальное сопровождение,
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны,
- выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- повышение способности владеть собственным телом, умение им управлять,
- формирование культуры общения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни.

Результаты (личностные, метапредметные и предметные):

- повысится интерес к выполнению физических упражнений,
- совершенствуется гибкость тела дошкольников,
- у детей активизируются мыслительные процессы,

- развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество,
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия,
- совершенствование физических способностей: подвижности в различных суставах (гибкость), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К концу освоения программы обучающийся должен знать:

- понятие физическая культура, стретчинг, «Дорожка Кнейпа», здоровье, здоровый образ жизни,
- понятие разминка, ее назначение,
- понятие исходное положение, виды исходных положений,
- названия используемых упражнений физической культуры,
- упражнения игрового стретчинга, технику их выполнения,
- понятие массаж и самомассаж, технику их выполнения,
- назначение, технику безопасности, правила поведения на «Дорожке Кнейпа»,
- название и содержание различных подвижных игр.

К концу освоения программы обучающийся должен уметь:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, упражнениях игрового стретчинга, согласовывать движения,
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление,
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями,
- выполнять основные упражнения игрового стретчинга (по показу, словесному указанию, иллюстрации),
- выполнять упражнения игрового стретчинга под счет и под музыкальное сопровождение,
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны,
- выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- повышение способности владеть собственным телом, умение им управлять,
- формирование культуры общения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни.

Результаты (личностные, метапредметные и предметные):

- повысится интерес к выполнению физических упражнений,
- совершенствуется гибкость тела дошкольников,
- у детей активизируются мыслительные процессы,
- развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество,
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия,
- совершенствование физических способностей: подвижности в различных суставах (гибкость), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	32
Количество учебных дней	64
Количество занятий в неделю	2
Дата начала учебного периода	16.09. 2024 г.
Дата окончания учебного периода	16.05.2025г.
Продолжительность каникул	В соответствии с календарем

Календарно-тематическое планирование представлено в приложении

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для рациональной организации занятий программой предусматривается наличие отдельного спортивного зала, оснащенного необходимым спортивным оборудованием. В целях безопасности окна закрыты сеткой, на лампах имеются защитные решетки.

Спортивный зал оснащен музыкальным центром, гимнастическим комплексом, тренажерами (батуты, и др.).

Дорожка Кнейпа.

Информационное и методическое обеспечение

1. Картоотеки

- Фотокартотека упражнений игрового стретчинга.

Дополнительные картоотеки

- «Гимнастика маленьких волшебников»
- «Картотека релаксационных игр и упражнений для детей»
- «Дыхательная гимнастика»
- «Массаж»
- «Психогимнастика»
- «Игроритмика»
- «Считалки»
- «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

2. Методические разработки

- Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного возраста) Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г.
- Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г
- Назарова А.Г. «Перечень музыкальных произведений к методике «Игровой стретчинг» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г
- Назарова А.Г. «Тексты сказок с упражнениями» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г

3. Музыкальное сопровождение

- Аудиотека «Игровой стретчинг» (отрывки музыкальных произведений к упражнениям), Санкт-Петербург 2012 г

Кадровое обеспечение

За реализацию программы отвечает педагог – инструктор по физической культуре. Образование высшее педагогическое – БГПУ, 1997г. АКИПКРО, 2018г. Стаж работы – 22 года. Категория – высшая.

2.3 Формы аттестации

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение	журнал посещаемости (в течение всего периода действия рабочей программы), отзывы родителей (май).	открытое занятие (май).

Формы подведения итогов реализации Программы

Отзывы родителей, итоговое занятие (май), участие воспитанников в «Минуте славы».

2.4 Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для аналитической справки для каждой возрастной группы представлен в методическом пособии Т.А. Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения - очная, занятия проходят в спортивном зале ДОУ.

Методы и приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие *тактильно-мышечную наглядность*, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает *краткое одновременное описание* и *объяснение* физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа*, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение* сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы*, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются *распоряжения, сигналы*. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности

Широко используется *художественное слово*: загадки, речитатив, стихи. К вербальным приемам относится *образный сюжетный рассказ*. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции*. Идеомоторный акт — это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Возникающие представления о движении вызывают нервные импульсы, обеспечивающие осознанность движения. Основу идеомоторных представлений составляет известное положение И.П.Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестетическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите»

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений (А. И. Пуни). Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов.

Приемы, относящиеся к *практическому методу*, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению.

Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей; придумать свои имитационные движения.

Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Методы, приемы, формы работы с детьми и родителями по методике игрового стретчинга.

Методы:

Информационно-рецептивный;
репродуктивный;
метод творческих заданий;
игровой метод;
наглядный метод; практический метод;

метод строго регламентированных упражнений.

Приемы:

наглядно-зрительные приемы;
приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность;
наглядно-слуховые приемы;
краткое одновременное описание и объяснение;
пояснения, указания, беседа, уточнение, вопросы;
распоряжения, сигналы;
сюжетный рассказ;
художественное слово;

Формы организации работы с родителями:

выступление на родительских собраниях;
консультации;
оформление информационных уголков.

Правила безопасности во время занятий

дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
следить за правильностью исходного положения во избежание травм.

Основными правилами стретчинга принято считать следующие:

перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет любая аэробная нагрузка (прыжки, бег, приседания); все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;
сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;
мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки).

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации является групповая форма в соответствии с профилем деятельности – спортивный (физическое развитие). Развитие некоторых физических качеств (например, быстроты, целесообразнее проводить в соревновательной деятельности; развитие ловкости и координации - в ходе проведения подвижных игр).

Формы организации учебного занятия – игровое занятие, игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.

Алгоритм учебного занятия

Основной формой организации спортивной секции «Игровой стретчинг» являются **занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка может проходить в стихотворно-игровой форме. Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более

сложным движениям под музыкальное сопровождение. 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

В основную часть могут входить упражнения на ОВД (основные виды движений: прыжки, ползание, бег и т.д) для развития основных групп мышц (мышц ног, рук, груди, спины) и развития физических качеств (силы, выносливости).

Заключительная часть: 1) выполнение танцевальных упражнений или подвижная игра (на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, координации движений); 2) дыхательная гимнастика, 3) массаж, упражнения на профилактику плоскостопия, самомассаж, взаимомассаж, 4) релаксация (психогимнастика, расслабление) (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку). Каждое занятие заканчивается ходьбой по дорожке Кнейпа.

Если сюжетный материал распределяется на 2 занятия, то на первом занятии знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных, а на втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

Дидактические материалы

Картотеки

-Картотека упражнений игрового стретчинга (картотека фотоиллюстраций – названий игрового стретчинга (аист, носорог, кузнечик, заяц, лиса и т.д.) (*авторская*).

3. Список литературы

1. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного возраста) Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г.
2. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г.
3. Назарова А.Г. «Перечень музыкальных произведений к методике «Игровой стретчинг» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г
4. Назарова А.Г. «Тексты сказок с упражнениями» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», ТЦ «Сфера», М., 2006 г.

