

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 261» г.о. Самара

---

443065 г. Самара, ул. Фасадная д. 21-а  
Тел., факс (846)330-07-41

---

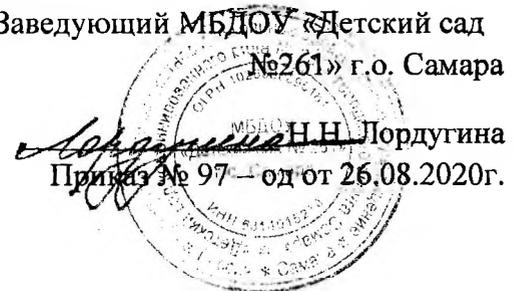
**ПРИНЯТО:**

Решением Педагогического Совета  
Протокол №1 от 26.08.2020г.

**« УТВЕРЖДАЮ»:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№261» г.о. Самара

*Лордугина Н.Н.*  
Приказ № 97 — од от 26.08.2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

**Срок реализации: 2 года.**



Автор составитель: Лютикова Елена Николаевна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план .....	12
3. Содержание программы .....	14
4. Методическое обеспечение.....	24
5. Список литературы .....	25

Приложение «Календарно-тематический план»

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Важно не только развивать силовые качества ребенка, но и гибкость, координацию движений, ведь это основа здоровья нашего позвоночника.

**Новизна.** Игровой стретчинг – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. В данной программе используется оздоровительная методика Сулим Е.В.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии дается сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

**Актуальность.** Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества. Задачи воспитания и образования подрастающего здорового поколения определены в Конституции Российской Федерации, в Законе «Об образовании», федеральном законе Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», в «Конвенции ООН о правах ребенка», в программе «Дети России», в федеральных государственных образовательных стандартах а также в научно-исследовательских работах ученых, врачей, педагогов, психологов, социологов, работающих в этой области. Тяжелая экологическая ситуация, экономический и духовный кризисы, социальные потрясения не дают возможности говорить о необходимости формирования поколения здоровых детей. На фоне постоянно возрастающих учебных нагрузок наблюдается деформация психологического и физического самочувствия детей.

Дошкольный возраст – очень важный период в развитии ребенка. Физическое и психическое развитие ребенка, осуществляемое в это время, является определяющим для его дальнейшей жизни. Существующее противоречие между необходимостью организации специальной воспитательной работы по укреплению здоровья ребенка и недостаточной разработанностью методической базы по формированию, сохранению и укреплению здоровья ребенка в условиях ДОО, определяет проблему нашей работы

## **Цель программы:**

1. Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами игрового стретчинга.
2. Воспитание потребности заниматься физкультурой систематически и заботиться о своём здоровье.
3. Создание положительного психологического настроя.

## **Задачи:**

### **I. Оздоровительная.**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитание физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.
5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

### **II. Образовательная.**

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
3. Расширение представления об окружающем мире.

### **III. Воспитательная.**

1. Воспитание морально-волевых качеств.

2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

### **Основные принципы занятий:**

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 8-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад,

2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд,

1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных игр – путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее

подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игры, релаксация, дыхательная и пальчиковая гимнастики.

**Программа предназначена для детей 5 -7 лет.**

**Срок реализации: 2 года.**

**Формы организации деятельности.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке.

**Режим занятий**

Программа рассчитана на познавательный материал в объеме 36 часов по 1 занятию в неделю, длительностью 30 минут. Из этого количества – 18 часов отводится на теоретический курс, 18 часов – на практическую деятельность дошкольников.

**Старшая группа** – количество занятий в неделю 1, в месяц 4 занятия. В год проводится 36 занятий. Длительность занятия в старшей группе – 25 минут.

**Подготовительная группа** – количество занятий в неделю 1, в месяц 4 занятия. В год проводится 36 занятий. Длительность занятий в подготовительной группе – 30 минут.

**Реализация дополнительной образовательной программы:**

Тематический план для детей старшего возраста включает в себя 20 учебных часов по 30 минут в неделю.

### **Ожидаемые результаты:**

Систематические занятия игровым стретчингом:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка, развитию гибкости и мышечного корсета.
2. Послужат развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы детей.
3. Укрепят осанку и свод стопы.
4. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, воображение, слуховое внимание, желание заботиться о своем здоровье.

### **Диагностика усвоения программы.**

Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). Направления мониторинга: гибкость и равновесие, общая физическая подготовка детей.

Использую книгу Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», а также уровни сформированности двигательных навыков (по данным Г. Лесковой и Н. Ноткиной).

В сентябре (в начале занятий) изучаю показатели физического развития детей, отмечаю, как сформирована осанка и обращаю внимание на свод стопы.

1. Стопа – нормальная, уплощённая, полая.
2. Осанка – нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Это помогает в дальнейшем скорректировать свои занятия, разработать индивидуальную карту физического развития каждого воспитанника.

В конце года (в мае) провожу повторную диагностику, с целью увидеть результаты занятий детей в кружке. Отмечаю, как изменилась осанка, измеряю с помощью тестов гибкость позвоночника и умение держать

равновесие. С учетом этих изменений, планирую дальнейшую работу по коррекции на следующий учебный год.

### **Тест на гибкость**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц, связок и суставов.

### **Значимость для развития ребенка**

Учитывая, что у детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличаются большой пластичностью, необходимо разрабатывать мышечный тонус, гибкость, растяжку. Подвижность и эластичность суставов определяют степень растяжки. Мышечный тонус, гибкость, растяжка и пластичность взаимосвязаны. Именно поэтому эти качества надо равномерно развивать и закреплять. От этого зависят осанка и состояние здоровья.

**Выполнение теста.** Оценивается при помощи упражнения – наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона прикрепляют линейку так, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «-» и записывается в см. от уровня наклона (пример: - 1 см.) или со знаком «+», если ребенок выполняет наклон ниже уровня опоры, на которой он стоит (пример: +5). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### **Тест на равновесие.**

Равновесие – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.

### **Значимость для развития ребенка**

Развитие чувства равновесия связано с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства,

помогающего оценивать всякое изменение. Систематическое упражнение на равновесие развивает внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание. Поэтому упражнения на равновесие используют очень часто и проводят раньше движений, связанных с большой подвижностью.

### **Выполнение теста**

Статическое равновесие выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, ребенок замирает. Секундомер включается в тот момент, когда ребенок принял устойчивое положение и замер, и выключается в момент потери равновесия (небольшие колебания туловища не считаются потерей равновесия). Даются две попытки (на правой и левой ноге). Фиксируется лучшее время (в сек).

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Гибкость		Равновесие		Общая физ. подготовка	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.		-1см.	+2см.	20 сек.	30 сек.	Н	С
2.		+3см.	+7см.	40 сек.	60 сек.	С	В
3.		+1см.	+5см.	30 сек.	50 сек.	С	В

В диагностической таблице используются следующие обозначения: высокий уровень – В, средний – С, низкий – Н.

Гибкость измеряется в см., от уровня опоры. Равновесие измеряется в сек.

На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатываются технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются:**

1. Открытые занятия для родителей.

2. Мастер – классы для родителей совместно с детьми, занимающихся в кружке.
3. Подготовка номеров для участия в праздниках, фестивалях.
4. Участие воспитанников во Всероссийском комплексе ГТО.

## 2. Учебно-тематический план программы «Здоровый малыш»

### Старший возраст (5 – 7 лет)

Месяц	Название тем	Всего часов	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная часть, знакомство с игровым стретчингом.</li> <li>2. Игра-путешествие «Веселая скакалочка».</li> <li>3. Сказка «Разноцветные обручи».</li> <li>4. «Давайте поиграем», подвижные игры с мячом.</li> <li>5. Дыхательная гимнастика «Каша кипит», «Насос».</li> </ol>	4	2	2
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-путешествие «В гости к осени».</li> <li>2. Сказка «Веселый зоосад», формирование правильной осанки.</li> <li>3. Комплекс упражнений «Загадки», укрепление мышц стопы.</li> <li>4. Дыхательные упражнения «Филин», «Каша кипит»</li> </ol>	4	2	2
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-путешествие «В гости к осени».</li> <li>2. Упражнения игрового стретчина на укрепление мышц спины, рук, ног.</li> <li>3. Игры с кеглями на</li> </ol>	4	2	2

	внимание, быстроту. 4. Релаксация «Волшебный сон»			
декабрь	1. Сказка «Мы артисты цирка» 2. «Школа мяча» 3. Игра-путешествие «Идем за елочкой лесной» 4. Дыхательная гимнастика «Филин», «Ушки».	4	2	2
январь	1. Сказка «В гости к Деду Морозу» 2. «Школа мяча» 3. Игры-имитации «Изобрази животное» 4. Релаксация «Волшебный сон»	4	2	2
февраль	1. Игра-путешествие «Зима в лесу». 2. Игровой стретчинг на тему: «Дикие животные в зимнем лесу» 3. «Мой веселый, звонкий мяч» - игры с мячом на развитие ловкости и быстроты 4. Релаксация «Шалтай – Болтай»	4	2	2
март	1. Сказка «В гости к весне» 2. Игра-путешествие «Наши здоровые ножки» 3. Подвижные игры на координацию движений «Будь внимательным» 4. Дыхательная гимнастика «Филин».	4	2	2
апрель	1. Сказка «Сова – мудрая голова», с элементами			

	стретчинга 2. Игра-путешествие «Веселая скакалочка» 3. Релаксация «Волшебный сон» 4. Дыхательная гимнастика «Филин»	4	2	2
май	Итоговое занятие 1. Сказка «На зелёной полянке». 2. Игровой стретчинг «Красивая осанка» 3. Релаксация «Камень, водоросли, рыбки» 4. Дыхательная гимнастика «Лотос»	4	2	2
<b>Итого:</b>		<b>36 часов</b>	<b>18 часов</b>	<b>18 часов</b>

### Учебный план для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Месяц / Тема	IX	X		XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игровой стретчинг»	1	1		1	1	1	1	1	1	1
«Дыхательная гимнастика»	1	1		1	1	1	1	1	1	1
«Игры-путешествия»	1	1		1	1	1	1	1	1	1
«Подвижные игры»	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Итого в месяц	4	4		4	4	4	4	4	4	4
Всего занятий в год	36 часов									

### Содержание программы «Здоровый малыш»

**Тема занятия 1:** Вводное занятие. Диагностика.

**Форма проведения учебного занятия:** занятие-игра.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** знакомство с позами игрового стретчинга.

**Понятия. Термины:** поза, стретчинг.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 2:** Вводное занятие. Диагностика.

**Форма проведения учебного занятия:** занятие-игра.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** знакомство с позами игрового стретчинга.

**Понятия. Термины:** поза, стретчинг.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 3:** «Веселая скакалочка».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** разучивание позы «Кошки», «Собаки».

**Понятия. Термины:** гибкость, позвоночник.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, контроль выполнения упражнений.

**Тема занятия 4:** «Разноцветные обручи».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игры и задания с обручами.

**Понятия. Термины:** обруч, сказка.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 5:** «В гости к осени».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** разучивание новых поз игрового стретчинга: «Дерево», «Веточка», «Дуб».

**Понятия. Термины:** поза, стретчинг.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 6:** «Веселый зоосад».

**Форма проведения учебного занятия:** сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** знакомство с позами игрового стретчинга.

**Понятия. Термины:** поза, стопа, мышцы.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 7:** «Загадки».

**Форма проведения учебного занятия:** игры-задания на укрепление мышц стопы.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** разучивание поз «Танцующий верблюд», «Смеющийся сурок».

**Понятия. Термины:** гибкость, позвоночник.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, контроль выполнения упражнений.

**Тема занятия 8:** «Веселый зоосад».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – упражнения для красивой осанки.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игры «Забавный медвежонок», «Смеющийся сурок».

**Понятия. Термины:** стопа, мышцы.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 9:** «В гости к осени».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** закрепить позы игрового стретчинга: «Дерево», «Веточка», «Дуб».

**Понятия. Термины:** поза, стретчинг.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 10:** «Загадки».

**Форма проведения учебного занятия:** игры-задания на укрепление мышц стопы.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** повторить позы «Танцующий верблюд», «Смеющийся сурок».

**Понятия. Термины:** гибкость, позвоночник.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 11:** «Веселый зоосад».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – упражнения для красивой осанки.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** закрепить позы «Забавный медвежонок», «Смеющийся сурок».

**Понятия. Термины:** стопа, мышцы.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 12:** «Волшебный сон».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** упражнения на релаксацию на ковриках.

**Понятия. Термины:** расслабление, отдых.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 13:** «Веселый зоосад».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – упражнения для красивой осанки.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** закрепить позы «Забавный медвежонок», «Смеющийся сурок».

**Понятия. Термины:** стопа, мышцы.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 14:** «Мы артисты цирка».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игры и задания на гибкость позвоночника.

**Понятия. Термины:** клоун, штангисты, жонглеры, гимнасты.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 15:** «Школа мяча».

**Форма проведения учебного занятия:** игровой урок.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игры и задания с мячом.

**Понятия. Термины:** подбросить мяч, отбить мяч, ведение мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 16:** «Идем за елочкой лесной».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игровые задания на новогоднюю тематику.

**Понятия. Термины:** Новый год, елка, волшебство.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 17:** «В гости к Деду Морозу».

**Форма проведения учебного занятия:** сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игровые задания на новогоднюю тематику.

**Понятия. Термины:** Новый год, Дед Мороз, волшебство.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 18:** «Изобрази животное».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – имитация.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** игровой стретчинг, позы: «Волк», «Лиса».

**Понятия. Термины:** дикие животные.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 19:** «Школа мяча».

**Форма проведения учебного занятия:** игровой урок.

**Виды учебной деятельности:** групповая;

**Практика:** закрепить игры и задания с мячом.

**Понятия. Термины:** подбросить мяч, отбить мяч, ведение мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 20:** «Волшебный сон».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** упражнения на релаксацию на ковриках.

**Понятия. Термины:** расслабление, отдых.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 21:** «Зима в лесу».

**Форма проведения учебного занятия:** игра – путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** упражнения игрового стретчинга на тему: «Зима».

**Понятия. Термины:** снег, снеговик, снежинки, тропинки.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 22:** «Дикие животные в зимнем лесу».

**Форма проведения учебного занятия:** игровой стретчинг.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** закрепление упражнений игрового стретчинга: «Волк», «Лиса».

**Понятия. Термины:** дикие животные, поза, стретчинг.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 23:** «Мой веселый звонкий мяч»

**Форма проведения учебного занятия:** игра-путешествие

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** игры и упражнения с мячом на развитие ловкости.

**Понятия. Термины:** отбивание, передача мяча, ловкость, внимание.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 24:** «Шалтай – Болтай»

**Форма проведения учебного занятия:** релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** релаксация, с целью снятия мышечного напряжения с тела.

**Понятия. Термины:** расслабление, релаксация, отдых.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 25:** «В гости к весне».

**Форма проведения учебного занятия:** сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** игровой стретчинг на весеннюю тему, позы: «Ручей», «Дерево», «Веточка», «Солнечные лучики».

**Понятия. Термины:** капель, оттепель.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 26:** «Наши здоровые ножки».

**Форма проведения учебного занятия:** игра-путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** ходьба по массажным дорожкам, профилактика плоскостопия.

**Понятия. Термины:** массаж, стопы, плоскостопие.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 27:** «Будь внимателен!»

**Форма проведения учебного занятия:** игровой урок.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** игры на внимание.

**Понятия. Термины:** внимание, быстрота, ловкость.

**Форма контроля:** педагогической наблюдение, самоконтроль.

**Тема занятия 28:** «Волшебный сон».

**Форма проведения учебного занятия:** релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** расслабление на ковриках под музыку.

**Понятия. Термины:** отдых, релаксация.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 29:** «Сова – мудрая голова»

**Форма проведения учебного занятия:** сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** игровой стретчинг на ковриках, позы: «Сова», «Цапля», «Журавель».

**Понятия. Термины:** дикие птицы, поза, растяжка.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 30:** «Веселая скакалочка».

**Форма проведения учебного занятия:** игра-путешествие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** повторить прыжки через скакалку, игры со скакалкой.

**Понятия. Термины:** скакалка, ловкость, прыгучесть.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 31:** «Волшебный сон»

**Форма проведения:** релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** релаксация на ковриках под спокойную музыку.

**Понятия. Термины:** релаксация.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 32:** «Путешествие в лес»

**Форма проведения:** сказка с элементами дыхательной гимнастики.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** позы игрового стретчинга: «Филин», «Цапля», «Саранча».

**Понятия. Термины:** дыхание, путешествие.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 33:** «На зеленой полянке»

**Форма проведения:** сказка.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** игры и задания на весеннюю тематику.

**Понятия. Термины:** поляна, насекомые, растения.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 34:** «Красивая осанка»

**Форма проведения:** игровой стретчинг, упражнения на вытяжение позвоночника.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** позы игрового стретчинга: «Кошка», «Собака», «Солнечные лучики», «Верблюд».

**Понятия. Термины:** вытяжение, поза, расслабление.

**Форма контроля:** самоконтроль, педагогическое наблюдение.

**Тема занятия 35:** «Камень. Водоросли. Рыбки»

**Форма проведения:** игра-релаксация.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** повторение упражнений на растяжку на ковриках.

**Понятия. Термины:** мышечный корсет, здоровье, релаксация.

**Форма контроля:** педагогический контроль.

**Тема занятия 36:** «Здоровый позвоночник»

**Форма проведения:** итоговое занятие.

**Виды учебной деятельности:** групповая.

**Практика:** упражнения игрового стретчинга, на растяжку мышц спины.

**Понятия. Термины:** позвоночник, позы, здоровье.

**Форма контроля:** педагогический контроль, самоконтроль.

#### **4. Методическое обеспечение.**

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

##### **Техническое оснащение занятий**

- Физкультурный зал.
- Музыкальный центр
- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски с музыкой на расслабление.
- Коврики для занятий стретчингом на каждого ребенка.
- Спортивные атрибуты: мячи, обручи, кубики, кегли, гимнастические палки, скакалки), дорожки для ног для профилактики плоскостопия, массажные мячики.
- Спец. литература.

#### **5. Список использованной литературы:**

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет» Москва: ТЦ Сфера, 2009г. – 128с.
2. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» Волгоград: Учитель, 2016. – 188с.
3. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду», Ярославль: ООО «Академия развития», 2011г. – 320с.
4. Сулим Е.В. "Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг" Москва: ТЦ Сфера, 2010г. – 112с.
5. Фопель К. «С головы до пят» Подвижные игры для детей 3-6 лет. Москва 2005г.
6. Филипова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста». Детство-пресс, 2005г.

Календарно-тематический план.

№	Тема занятия	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>		
1.	Водное занятие. Диагностика.	Знакомство с понятием «Игровой стретчинг».
2.	Игра-путешествие «Веселая скакалочка».	Игровые задания со скакалкой. Профилактика плоскостопия.
3.	Сказка «Разноцветные обручи».	Игры и упражнения с обручами. Профилактика плоскостопия.
4.	«Давайте поиграем», подвижные игры с мячом.	Развивать быстроту реакции, упражнять в коллективных играх с мячом.
<b>Октябрь</b>		
1.	Игра-путешествие «В гости к осени».	Игры и упражнения на развитие координации движений, ориентировки в пространстве.
2.	Сказка «Веселый зоосад», формирование правильной осанки.	Игры и упражнения на коврике на развитие гибкости.
3.	Комплекс упражнений «Загадки», укрепление мышц стопы.	Ходьба по «дорожкам здоровья», массаж стоп с помощью массажных мячей.
4.	Дыхательные упражнения «Филин», «Каша кипит»	Практическое занятие на дыхание.
<b>Ноябрь</b>		
1.	Игра-путешествие «В гости к осени».	Учить детей придумывать интересный сюжет на тему: «Осень».
2.	Упражнения игрового стретчина на укрепление мышц спины, рук, ног.	Практическое закрепление материала, изученного ранее.
3.	Игры с кеглями на внимание, быстроту.	Практическое занятие с кеглями.

4.	Релаксация «Волшебный сон»	Упражнения на расслабление выполняются на ковриках под спокойную музыку.
<b>Декабрь</b>		
1.	Сказка «Мы артисты цирка»	Упражнения на развитие гибкости на ковриках.
2.	«Школа мяча»	Практическое занятие на закрепление навыков владения мячом.
3.	Игра-путешествие «Идем за елочкой лесной»	Игры и задания на тему: «Новый год». Создание атмосферы праздника.
4.	Игровой стретчинг на ковриках. Дыхательная гимнастика «Филин».	Закрепить упражнения игрового стретчинга. Учить правильно дышать, вдох через нос, выдох ртом.
<b>Январь</b>		
1.	Сказка «В гости к Деду Морозу»	Игры и задания на новогоднюю тему. Развивать фантазию, воображение.
2.	«Школа мяча»	Игры в парах с мячами. Отработать с детьми отбивание мяча рукой и ведение мяча ногой.
3.	Игры-имитации «Изобрази животное».	Учить детей изображать повадки животных с помощью игрового стретчинга.
4.	Релаксация «Волшебный сон»	Практическое занятие на расслабление.
<b>Февраль</b>		
1.	Игра-путешествие «Зима в лесу».	Игровой стретчинг, упражнения на зимнюю тематику: «Ель», «Звездочка».
2.	Игровой стретчинг на тему: «Дикие животные в зимнем лесу»	Практическое закрепление материала на тему: «Животные».
3.	«Мой веселый, звонкий мяч» - игры с мячом на развитие ловкости и быстроты.	Знакомство детей с различными видами ведения мяча.
4.	Релаксация «Шалтай – Болтай»	Практическое занятие на расслабление.
<b>Март</b>		
1.	Сказка «В гости к весне»	Придумывать сказку на тему: «Весна»

2.	Игра-путешествие «Наши здоровые ножки»	Упражнения с массажными мячами и «дорожками здоровья».
3.	Подвижные игры на координацию движений «Будь внимательным».	Развивать координацию через игры с кеглями, обручами.
4.	Игровой стретчинг. Дыхательная гимнастика «Филин».	Повторить позы игрового стретчинга на растяжку позвоночника.
<b>Апрель</b>		
1.	Сказка «Сова – мудрая голова», с элементами стретчинга	Закрепить понятия «Птицы», имитировать поведение птиц через игровые задания.
2.	Игра-путешествие «Веселая скакалочка»	Практическое закрепление материала.
3.	Релаксация «Волшебный сон»	Релаксация на ковриках.
4.	Игровой стретчинг на ковриках. Дыхательная гимнастика «Филин».	Закрепление изученного материала.
<b>Май</b>		
1.	Сказка «На зелёной полянке». Дыхательная гимнастика «Лотос»	Игровые задания на тему: «Весна». Упражнять в правильном дыхании.
2.	Игровой стретчинг «Красивая осанка».	Закрепить упражнения для красивой осанки.
3.	Релаксация «Камень, водоросли, рыбки».	Учить расслабляться под медленную музыку на ковриках.
4.	Итоговое занятие для родителей.	Упражнения на гибкость. Игровой стретчинг на ковриках. Подведение итогов года.