

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития детей»
(Детский сад № 4) улица Октябрьская, дом 94, город Каменск-Уральский, Свердловская
область, Россия, 623426

Принята
Педагогическим советом Учреждения
протокол от 26.08.2025 №1

Утверждена
приказом заведующего
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №4
общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением
деятельности по физическому
направлению развития детей»
от 26.08.2025 № 251

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг»

Составитель:
Федоровских Ольга Анатольевна

Каменск – Уральский городской округ

Содержание

№пп	Название
I	Целевой раздел
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели задачи Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы
1.2.1.	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.2.2.	Система оценки результатов освоения Программы
II	Содержательный раздел
2.1.	Общие положения
2.2.	Содержание программы
2.2.1.	Возрастные особенности детей 5-6 г.ж.
2.2.2.	Программное содержание
2.2.3.	Тематический план
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников
III	Организационный раздел
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.3.	Кадровые условия реализации Программы
3.4.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.5	Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Программа «Игровой стретчинг» (далее Программа) является модифицированной программой, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, на основе программы «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» под научной редакцией И.А.Винер - Усмановой, которая одобрена и утверждена Министерством образования и науки РФ. В ее основу легли теоретические взгляды ведущих специалистов по дошкольному воспитанию на сущность развития ребенка в период дошкольного детства, современные требования к содержанию образовательной программы для дошкольных образовательных учреждений, рекомендации Министерства образования РФ по реализации образовательных программ в педагогическом процессе.

Актуальность и целесообразность создания Программы.

Основанием создания данной Программы послужил социальный запрос родителей обучающихся. Физическая готовность ребенка (наряду с эмоциональной, психологической готовностью) является приоритетной для успешного обучения в школе, успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Отличие данной Программы от других программ.

Программа «Игровой стретчинг» отличается от других программ тем, что в ее основе заложена задача формирования потребности здорового образа жизни, что является необходимым условием его полноценного развития и играет неосценимую роль в формировании детской личности.

Уникальность программы заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.

Содержание программы включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения.

Содержательный раздел Программы включает описание содержания образовательной деятельности с детьми 6 г.ж., с учетом возрастных особенностей детей.

Одним из условий успешной реализации программы является обеспечение индивидуально – дифференцированного подхода к процессу оздоровления и физического воспитания детей как учет в его содержании, организации и ресурсном обеспечении личностных психологических и морфофункциональных особенностей каждого ребенка, его потребностей, возможностей и способностей, генетически обусловленных и социальнозакрепленных.

В содержательный раздел внесены изменения физкультурно – оздоровительной работы на основе индивидуально – дифференцированного подхода к детям что означает обеспечение разнолинейности, разноуровневости ее содержания и организации по разным направлениям. В качестве основных направлений реализации индивидуально - дифференцированного подхода выделены: достигнутый ребенком уровень физического развития, его гармоничность, уровень двигательной активности, половые различия.

В формировании двигательной деятельности детей учитываются их половые физиологические особенности, акцентируется внимание на специфику освоения физических упражнений мальчиками и девочками. Основными направлениями дифференциации по половому признаку являются:

- дифференцированная нагрузка для мальчиков и девочек;
- подбор упражнений в зависимости от физиологических особенностей пола;
- учет двигательных предпочтений мальчиков и девочек в планировании этапов и отборе методов обучения движениям;
- использование снарядов, физкультурных пособий и оборудования, отвечающих полоролевым предпочтениям детей;
- учет психологических особенностей мальчиков и девочек при оценке

результативности их двигательной деятельности, а также в процессе решения воспитательных задач.

Развитие мужественности у мальчиков и женственности у девочек будет способствовать более успешному решению задач физического воспитания дошкольников, а учет их психофизиологических особенностей в процессе обучения движениям станет залогом сохранения и укрепления их здоровья.

Учет **полоролевых особенностей и предпочтений** детей при отборе двигательного содержания не означает, что все физические упражнения поделены на «мальчиковые» и «для девочек». Основной двигательный материал, заложенный в программе приемлем при обучении движениям детей обоего пола. Однако есть движения, выполнение которых наиболее благотворно сказывается на формировании как моторной сферы, так на развитии физических качеств детей разного пола.

Для мальчиков это такие упражнения, как отжимания, ходьба на руках в паре; ходьба на руках в паре; перекаты; ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук, метание на дальность и в цель, подвижные игры со сложно-координированными движениями, бегом и ходьбой с заданиями, спортивные игры - баскетбол, футбол, хоккей.

Для девочек - элементы художественной гимнастики, подвижные игры с лазанием, с подлезанием, с исключением длительного статического положения.

Внешняя и внутренняя дифференциации по пологолевым особенностям предполагают различия: в содержании упражнений, дозировке, по времени, в подборе оборудования, в обучении сложным двигательным движениям, распределении ролей в подвижных играх, в требованиях к качеству выполнения заданий, расстановке и уборке снарядов, различия в оценке деятельности.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы. Программа завершается описанием перспектив по ее совершенствованию и развитию.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами танцевально- игровой гимнастики.

Исходя из цели Программы предусматривается решение следующих основных **задач:**

Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В концепции и содержании Программы заложены идеи амплификации (обогащения) развития детей дошкольного возраста А.В.Запорожца.

Программа «Ритмопластика с элементами стретчинга» в соответствии с ФГОС ДО построена на следующих принципах:

- развивающее образование, целью которого является развитие ребенка;
- научная обоснованность и практическая применимость - содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- полнота, необходимость и достаточность, что позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала;
- возрастная адекватность, что предполагает построение образовательной деятельности на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей – ориентация на достоинства каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка;
- сотрудничество с семьями – знать условия жизни ребенка в семье, уважать ценности и традиции семьи;
- соблюдение преемственности между всеми возрастными группами, детским садом и начальной школой.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики, освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Систематические занятия ритмопластикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- развитие мышечного корсета, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы детей.
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
- укрепят осанку и свод стопы.
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка

дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен

договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования и предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.2.2.

Система оценки результатов освоения Программы

Оценивая уровень физической подготовленности дошкольников следует принимать во внимание реальные сдвиги обучаемых в показателях развития таких физических качеств, как гибкость - на первом этапе, затем гибкость и координация за определённый период времени, например, в начале и в конце учебного года.

Такой подход позволит:

- мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и наблюдению за динамикой собственного развития;

- мотивировать педагогов на включение в учебный и образовательный процесс настоящей Программы, так как эффективность развития детей при условии регулярных занятий будет очевидной;

- дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики Программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника;

- физически подготовить детей, учитывая их физиологическое развитие, к новым программам физического развития и физического совершенствования.

Тестирование воспитанников проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь (тестируются общие и специальные физические качества в начале учебного года);

- контрольное тестирование – май (тестируются общие и специальные физические качества к концу учебного года) приложение 1.

II.
2.1.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
Общие положения

В содержательном разделе Программы представлены:

- содержание программы на данном возрастном этапе;
- возрастные особенности детей 6 г.ж.;
- учебно-тематические план;
- описание технологий, форм, методов, средств реализации Программы.

Основные положения Программы:

- обеспечивает формирование ценностных установок;
- ориентирует на развитие потенциальных возможностей ребенка, на зону его ближайшего развития;
- готовит переход от игровой к творческой, учебной деятельности, в том числе в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- инвариантна и готовит к любой системе школьного образования.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Упражнения **игрового 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, так как 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. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Для успешной реализации Программы используются различные педагогические технологии:

- **Игровые**, так как ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игра;
- **Информационно-коммуникационные** – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;
- **Технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления**, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющегося опыта ребенка.

Ориентация на самостоятельную деятельность ребенка органично сочетается с групповыми методами работы.

Программа состоит из **одного курса**:

Курс: Ритмопластика с элементами игрового стретчинга Продолжительность реализации программы с 01 сентября по 15 мая.

Форма **подведения итогов** по реализации дополнительной образовательной программы «Ритмопластика с элементами игрового стретчинга» – 2 раза в год открытое занятие для родителей (законных представителей) воспитанников.

2.2.

2.2.1.

Содержание программы Возрастные особенности детей 6 г.ж.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

В данном возрасте девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; лучшими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг.

У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Двигательную активность мальчиков отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами

боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «коорди-национном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

2.2.2.

Программное содержание

Курс «Игрового стретчинга»

Основные задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, а так же ручную умелость и мелкую моторику;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать мышление, воображение находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, и творчества в движениях.

Содержание курса

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Художественная гимнастика» данный раздел содержит упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Раздел «Акробатические упражнения» направлен на всестороннее развитие физических качеств: гибкость, сила, быстрота, выносливость. Техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений.

Раздел «Фитбол-гимнастика» предусматривает целенаправленную работу по развитию координации движений, направлен на формирование двигательного навыка- прыжка из различных положений, способствует тренировке вестибулярного аппарата.

Раздел «Креативная гимнастика» Благодаря данным занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.2.3.

Тематический план

№	Раздел	Программное содержание	Кол-во часов
1.	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета: <u>мальчик</u> <u>и девочки</u> Игропластика <u>мальчики</u> <u>девочки</u> Оздоровительно - развивающая игра	Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Выполнение движений (бег, прыжки, танец) под музыкальное сопровождение. Ходьба на каждый счет и через счет. Комбинированные упражнения в стойках. С обручем. Специальные упражнения для <u>развития силы мышц</u>. Морские фигуры: «морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек»- сед на пятках, руки за голову; «краб»- передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин»- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». Специальные упражнения <u>для развития гибкости</u>- морские фигуры: «улитка»-упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев»-упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза»-сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы» «Разноцветные кольца». Удерживать кольцо на голове, выполняя разнообразные движения.	1

2.	Строевые упражнения	Передвижения шагом и бегом. Построение в круг.	1
	Игроритмика	На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга-усиление звука. Уменьшение круга - уменьшение звука.	
	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.	
	Акробатические упражнения	Переход из седа в упор стоя на коленях	
	Музыкально-подвижная игра		
	Танцевальные шаги	«Пятнашки»	
	Игропластика	Шаг галопа вперед и в сторону	
		Упражнения на укрепление мышц живота и спины: «велосипед»- в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов); «орешек»- из положения лежа на спине – группировка	

3.	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета: <u>мальчики девочки</u> Акробатические упражнения (<u>мальчики девочки</u>) Хореографические упражнения Музыкально-подвижная игра Пальчиковая гимнастика	сидя (5 подходов по 5 раз); «<i>кобра</i>»- из и.п. лежа на животе, удержание туловища, руки на пояс или руки за голову (6 раз по 4 счета). Построение в две шеренги напротив друг друга. На первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый счет-пауза; на пятый счет-притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза. Комбинированные упражнения в стойках. С мячом Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Упражнения на гимнастической стенке: «Ласточка» и.п.- стоя лицом к опоре ,захватить одной рукой рейку на уровне плеч. Поочередно поднимать прямые ноги с вытянутыми носками назад, вверх, отводя свободную руку в сторону, назад, вперед. «Уголок» и.п.- стоя спиной к опоре, захватить рейку руками выше головы. Подтягиваясь на руках, поднять вперед прямые ноги с вытянутыми носками. «Мостик» и.п.- стоя на полу спиной к опоре, захватить обеими руками рейку на уровне плеч. Прогнуться вперед, наклоня голову назад. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. <u>«Медведи и пчелы»</u> (девочки-пчелки; мальчики-медведи) Игра пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом «Сидит белка на тележке».	1
4.	Строевые упражнения Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика: <u>мальчики девочки</u> Акробатические упражнения (<u>мальчики</u>) Хореографические упражнения: <u>девочки</u>	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. «На зарядку» «Чика-рика» Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Танцевальные позиции для рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.	1

	Оздоровительно-развивающая игра: мальчики девочки Пальчиковая гимнастика с прищепкой: мальчиидевочки	Перевод рук из одной позиции в другую. «Меткие броски» «Музыкальные стулья» «Сафари- парк» «Мамы и детеныши»	
5.	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец: мальчиидевочки Хореографические упражнения Акробатика мальчики девочки	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. «Модный рок» «Автостоп» Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» -из положения седа в группировке перекаты назад- вперед; «солдатик»- стойка на одной ноге, держась за опору. «Мальвина –балерина» -стойка на носках, ходьба на носках. «Березка»	1
6.	Оздоровительно-развивающая игра: девочки + мальчики Строевые упражнения Игроритмика	Пьедестал для всех Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.Размыкание по ориентирам. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет –небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»)	1

7.	Фитбол-гимнастика девочки	Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах: «Хлопок», «Дотянись», «Приседание», «Поворот», «Ноги врозь», «Шаги и прыжки».	1
	Хореографические упражнения	Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры: полуприседы и подъемы на носки, боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону на носок; выставление ноги назад на носок, стоя лицом к опоре.	
	Оздоровительно-развивающая игра: девочки мальчики	«Передай мяч» -передача воздушного шарика по кругу. «Каракатица» -соревновательная игра, быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.	
	Танцевально-ритмическая гимнастика (девочки)	«Облака»- упражнение с гимнастической лентой. Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах:	
	Фитбол-гимнастика мальчики	«Хлопок», «Дотянись», «Приседание», «Поворот», «Ноги врозь», «Шаги и прыжки».	
	Акробатические Упражнения девочки	Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. И.п. о.с.- упор присев (2ежик))- сед на пятках с опорой на предплечья («кузнечик»)- перекат вправо до седа на пятках с опорой на предплечья («колобок»)- упор присев- встать в основную стойку – вертикальное равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).	
8.	Оздоровительно-развивающая игра	Прозрачная труба. Цель. Создать трубу, правильно и быстро проползти по ней.	1
	Сюжетное занятие «Маугли»	Упражнения в ходьбе: «раздвигаем руками ветви деревьев»- руки в стороны; «рубим лианы»- ходьба с наклоном вперед; «перешагивание через кочки»- ходьба с высоким подниманием бедра; «перелезание через валуны»- (скамейку). Встреча с друзьями Маугли: «идем, как мишка Балу»- на внутреннем и внешнем своде стопы; «покажем, как ползет питон Каа»- упражнение «гусеница»; «бежим, как волк»- передвижение в упоре стоя, согнувшись; «покажем, как тянется Багира - упражнение на растяжку. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека».	

		Игра «Ловля обезьян» Игропластика. Задания мишки Балу: упражнения для развития силы мышц. Задания пантеры Багиры: упражнения для развития гибкости. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала под песню «Маугли».	
9.	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики девочки Акробатические упражнения мальчики Ритмический танец девочки Музыкально-подвижная игра Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки мальчики	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «зеленый», «синий») и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета). Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно использовать бубен, погремушки, хлопки). С гантелями Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх и вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой. Группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными положениями рук. «Во поле береза стояла»-хоровод Мыльные пузырьки. Цель: Избежать столкновения с другими игроками. Свободный вис на гимнастической стенке.	1

10.	Сюжетное занятие «Цветик-семицветик»	Первый лепесток «Танец утят» Второй лепесток Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» Третий лепесток Передвижение дробным шагом. Звучит песня «Автомобили» Четвертый лепесток Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пятый лепесток Игра «Волшебный бубен» Шестой лепесток Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Седьмой лепесток Игра «Добрые слова».	1
11.	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра (девочки) Хореографические упражнения Современный танец мальчики Танцевально-ритмическая гимнастика девочки Игропластика девочки + мальчики Ритмический танец девочки	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Дети прослушивают музыкальное произведение, а затем стараются изобразить в движениях тех героев, которых композитор изобразил в музыке (кота, лисичку, птичку, лошадку и других). Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. «Кик» (музыка в ритме диско) «Все вокруг стараются спортом занимаются» <i>Упражнения игрового стретчинга:</i> «деревце», «лошадка», «кошечка» - на растягивание позвоночника вверх; «звездочка», «домик», «ракета» боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов; «солнышко», «волна», «лягушка» - растягивание к центру развивают статическое равновесие, вестибулярный аппарат; «веточка», березка»- упражнения направлены на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота; «журавль»-упражнение развивает статическое равновесие. «Ламбада».	1

12.	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Ритмический танец мальчишки Акробатические упражнения Музыкально-подвижная игра по ритмике Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в две на месте по расчету. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. И.П. – основная стойка лицом в круг. А. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – руки плавно вниз. Б. 1-4- руки плавно в стороны. 5-8- руки плавно вниз. Комбинация на изученных танцевальных шагах. И.П. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга (лицом по линии танца). А. 1-8- восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад. Б. 1-8 – восемь прыжков на месте с ноги на ногу, другую - сгибая назад с поворотом на 360 градусов, руки в стороны. «Танец с хлопками» Комбинация из пройденных элементов «Ванька- Встанька». И.П.- сед в группировке –перекат назад и обратно сед в группировку (3-4 раза)- перекатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок)- разведение ног врозь (3-4 раза), руки на внутренней стороне бедер –перекатом вперед сед в группировку- сед ноги врозь, руки в стороны- наклон вперед, руки вверх (на полу)- держать 93-4 сек.)- выпрямиться, сед «по-турецки» - встать через упор присев с опорой руками справа (слева). «Дирижер-оркестр» Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.	1
13.	Строевые упражнения Игроритмика	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте- переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку – принять стойку руки вверх; по удару в погремушку –принять упор присев, по удару в маракас- прыжок вверх толчком обеих ног; по удару в треугольник-бег с захлестом голеней; по свистку – бег с высоким подниманием колен. Хлопки и удары ногой сильной доли такта трехдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в	1

14.	Общеразвивающие упражнения без предмета мальчики девочки Ритмический танец девочки Игропластика мальчики Музыкально-подвижная игра мальчики Упражнение девочки + мальчики Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом	сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонны вытянутые руки вперед и в стороны. В парах С султанчиками «Слоненок» Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «гимнаст»- сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (в упоре на гимнастическую стенку, скамейку); повторить 6-8 раз, два-три подхода; «лыжник»- глубокий присед в стойке с сомкнутыми ногами, руки вперед; повторить 8-12 раз, два-три подхода; «лодочка»- из положения лежа на животе- прогнуться, руки к плечам, ладонями вперед, ноги не касаются пола. Держать 4-6 сек; повторить 6-10 раз. «ежик» - из положения лежа на спине – группировка; выполнить 8-10 раз, два-три подхода. «Трансформеры» «Закончи предложение» Цель: развитие познавательных процессов (внимание, мышление). • Летом тепло, а зимой (<i>холодно</i>). • Птицы летают, а змеи (<i>ползают</i>). • Осенью листья желтые, а летом (<i>зеленые</i>). • Сахар сладкий, а лимон (<i>кислый</i>). • Собака лает, а кошка (<i>мяукает</i>). • Жираф пятнистый, а зебра (<i>полосатая</i>). • Яблоко красное, а груша (<i>желтая</i>). • Солнце теплое, а лед (<i>холодный</i>). • Кубик квадратный, а мячик (<i>круглый</i>). Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает- не летает», «съедобное- несъедобное». Основные положения и движения в упражнении с обручем: перевод обруча из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях; И.П.- обруч сверху, хват руками сверху по диаметру. Присесть, обруч вниз и встать в И.П.;	1
-----	--	---	---

	игра – эстафета Танцевальные шаги девочки Художественная гимнастика девочки Игропластика девочки	Основные движения танца «ЧА- ча - ча» (счет 2-3- «ча-ча»-1): Основное движение вперед.И.П.- основная стойка. 2- шаг левой ногой вперед (вес тела переносится на нее).3.- переносится вес тела на правую ногу назад. «Ча» -шаг левой ногой в сторону. «Ча»- приставляя правую ногу 1-шаг левой ногой в сторону. Основное движение назад. 2-шаг правой ногой назад (вес тела переносится на нее)3- перенести вес тела на левую ногу. «Ча»- шаг правой ногой в сторону. «Ча»-приставляя левую. 1- шаг правой ногой в сторону. <i>Махи.</i> 1. <i>Большие лицевые махи.</i> И.п. – руки в стороны, лента в правой руке.1-2- лицевой мах правой влево -книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола, 3-4- то же вправо; 2. и.п.-то же. 1-2-лицевой мах влево-кверху,3-4-мах вправо-кверху. Махи кверху выполняют прямой рукой без касания пола лентой. На махе правой рукой влево-кверху в конце движения кисть сгибают в сторону полета ленты, локоть слегка округляют. 3. <i>махи в боковой плоскости.</i> И.п.- рука с лентой сзади.1-2- махи лентой вперед-вверх,3-4- мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. 4. <i>горизонтальные махи.</i> И.п.- руки в стороны ,лента в правой руке. Дугой вперед мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается. Обратное движение вправо выполняют прямой рукой. То же с шагом влево и вправо, свободную ногу в сторону на носок. <i>Упражнения игрового стретчинга:</i> «Домик». И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол; 2- руки опустить (4-5 раз). «Самолет». И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.1- выпрямить назад правую (левую)ногу, ягодицами сесть на левую (правую)пятку; 2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить , позвоночник вытянуть вверх(5 раз). «Лягушка».И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой.1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками;2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-удерживая стопы руками и	
--	---	---	--

17.	Оздоровительно-развивающая игра	подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4-и.п.(6раз) «Ковшик». И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая)нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене,стопа- на полу.1-взяться обеими руками за стопу левой(правой)ноги и положить ее на бедро правой(левой) ноги; 2- положить колено левой ноги на пол (6 раз). <i>Игра «Пьедестал для всех»</i> Цель. Максимальному количеству участников устоять на пьедестале. Правила. Участники размещаются по всему залу, в центре располагается пьедестал высотой 40-60 см. По сигналу воспитателя дети стараются встать на пьедестал. Когда максимальное количество игроков стоит на пьедестале, звучит команда «Три секунды!», за это время ни один участник не должен упасть. Акцент. Помочь подняться детям маленького роста, поддержать тех, кто стоит на краю.	1
18.	Хореографические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика Акробатические упражнения мальчики Музыкально-подвижная игра мальчики	И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу); А. 1-4 – руки в первую позицию (вперед).5-8- руки в третью позицию (вверх). Б. 1-4 –руки во вторую позицию (в стороны). 5-8 – руки плавно вниз в подготовительную позицию «Упражнение с обручем» Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. «Волк во рву»	
19.	Сюжетное занятие «Искатели клада»	1.Общеразвивающие упражнения с речитативом 2.Упражнения для глаз (выполняются в положении сидя) 3.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу» 4.Ходьба с препятствиями по карте: «преодоление горных вершин»- перелезание через горку матов; «переход через бурную реку»- ходьба по скамейке; «прохождение подземного хода- туннеля»- пролезание в туннель; Музыкальная игра «Найди предмет».	1

20.	Строевые упражнения Танцевальные шаги девочки Музыкально-подвижная игра девочки + мальчики Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом Акробатика	Перестроение из одной колонны в два круга дроблением Основные движения танца «Самба». 1. Пружинящее движение по шестой позиции 2. Пружинящие движения на шагах 3. Основной ход 4. «Виск» 5. «Самба-ход-вперед» 6. «Соло-поворот» Танец «Самба» (песня «Мальчик хочет в Тамбов») «Дети и медведь». Звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу. Как только музыка прекращается, дети замирают. Из берлоги выходит на охоту медведь-водящий. Всех, кто шевелится, медведь забирает к себе в берлогу, самые смелые ребята могут шевелиться, но главное чтобы этого не видел медведь. Определяется самый ловкий медведь и ребята, которые не попались медведю. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание (красный флажок- выполнение ходьбы на месте, зеленый флажок-передвижение в обход, желтый флажок – бег вертикальной змейкой, синий флажок- бег врассыпную). С мячом. Упражнения на гимнастической стенке: 1. Веточка качается. И.п.- стоя боком к опоре, захватить рейку одной рукой на уровне плеча. Выпрямляя эту руку, прогнуться в сторону, отводя свободную руку в эту же сторону. То же в другую сторону. 2. Уголок. И.п. – стоя спиной к опоре, захватить рейку руками выше головы. Подтягиваясь на руках, поднять вперед прямые ноги с вытянутыми носками. 3. Замочек. И.п. стоя лицом к опоре, захватить одной рукой рейку на уровне плеч. Поднять ногу назад, вверх, сгибая в колене, свободной рукой взяться за носок и поднимать ногу, стараясь коснуться носком до головы. То же другой ногой с опорой на другую руку.	
-----	--	--	--

21.	Танцевально-ритмическая гимнастика девочки Музыкально-подвижная игра мальчики Сюжетное занятие «Морские учения» мальчики	«Пластилиновая ворона». Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков. «Нам не страшен серый волк». Выбирается водящий-серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают произносят слова дразнилки: Нам не страшен серый волк, Серый волк, серый волк. Где ты бродишь, серый волк, Глупый волк, страшный волк? После этих слов из укрытия выбегает волк и ловит ребят. Отмечаются лучшие игроки, которые не попались волку и ловкие волки, которые лучше ловили ребят. 1. Организованный вход. Построение в шеренгу. Инструктор сообщает детям, что все они являются матросами патрульного катера «Морской охотник» и должны принимать участие в учениях. 2. «Проверка организованности и дисциплины». Разновидности ходьбы: обычная, приставными шагами (утрамбовываем песок); с высоким подниманием бедра («идем по воде»); скрестным шагом («запутываем следы»). Бег с препятствиями («аврал на корабле»); бег «змейкой», перепрыгивая через препятствия. Определяется лучшее отделение по организованности, дисциплине и четкости выполнения заданий. 3. «Проверка ловкости и ориентировки». Игра «стоп, хоп, раз». Дети идут друг за другом в отделениях. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким. 4. «Проверка знаний морской азбуки». Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении. 5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков». Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижением к исходным позициям: «преодоление неустойчивого моста»- передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками; «лазание по реям» - лазание по гимнастической стенке; «сбегание по трапу»- лазание по наклонной скамейке. «проход через лабиринт» - ходьба через обручи; «перепрыгивание рва» - прыжок в длину;	1
-----	--	---	---

22.	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк» девочки	«взятие окопов»- метание мяча в цель». 2. «Проверка на внимание». Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). 3. Подведение итогов урока. Под песню «Яблочко» за лучшим отделением совершается круг почета. 1.Музыкально-подвижная игра «Иголка-нитка».Руководитель-водящий встает вперед: он-«иголка», дети- «нитка».Куда иголка идет -туда и нитка тянется. В клетках зоопарка сидят разные звери.2.Комплекс игропластики: «медведь»- ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы; «пантера»-мягкий шаг; «цапля»- ходьба с высоким подниманием колена; «орлы»- повороты головы; «кошечка»- «котенок выгибает спину, «котенок спит» «змея»-упор лежа на бедрах, поворот головы налево-направо (змея шипит); «собачка» -упор стоя согнувшись; виляет «хвостиком»; «лев»- лежит греется на солнышке. 3. ОРУ на полу под песню Львенка и Черепахи (Ген.Гладкова и с. Козлова) «Я на солнышке лежу». 4. Игра «Попрыгунчики-воробышки».5.Игра «Ленточки-хвосты».	1
23.	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец девочки Игропластика. девочки Сюжетная игра с фитболом мальчики	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. <i>Речитатив:</i> Я, лыжник быстрый,Бегу по лыжне. По узкой дорожке петляю!Тут - поворот налево! Там - поворот направо!Перестроение в круг. На первый счет-притоп, на второй, третий, четвертый-пауза. Основной комплекс упражнений. Композиция «Переполюхво дворце». <i>Упражнения для развития гибкости.</i> «Верблюд» «Рыбка» «Змея» «Коробочка» «Гора». <i>«Пустое место»</i> Играющие сидят на мячах, держась за плечисоседей. Ведущий ходит за спинами детей по	1

24.	Игра «Словарь вежливых слов» Строевые упражнения Игроритмика Хореографические упражнения девочки Музыкально-подвижная игра мальчики + девочки	кругу и говорит: <i>Вокруг домика хожу И в окошечко гляжу. К одному я подойду И тихонько постучу: Тук-тук-тук...</i> Ребенок: <i>Кто пришел?</i> Ведущий (называет свое имя): <i>Ты сидишь ко мне спиной, Побежим – ка мы с тобой. Кто из нас молодой Прибежит домой?</i> Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу. Растает даже ледяная глыба От слова теплого(Спасибо) Зазеленеет старый пенёк, Когда услышит(Добрый день) Мальчик вежливый и развитый Говорит, встречаясь ... (Здравствуйте) Когда нас бранят за шалости, Говорим ..(Прости, пожалуйста) И во Франции и в Дании На прощанье говорят ... (До свидания). Перестроение из колонны по два в колонну по одному сведением. На первый счет- хлопок, на второй, третий, четвертый счет- пауза; на пятый счет-притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза. Композиция. Дуэт Короля и Принцессы из программы «По следам Бременских музыкантов». «Музыкальные змейки» Все играющие делятся на 3 группы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая колонна выбирает себе определенную мелодию. Выполняет движения в соответствии с музыкой. На сигнал руководителя «На свои места!», и тогда все бегут и строятся в колонны на свое первоначальное место.	1
-----	--	---	---

25.	Игропластика мальчики Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Занятие с фитбол-мячом. мальчики	Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». «Станция 1» - из положения лежа на спине группировка(10-15 раз) «Станция 2»-лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться «лодочка».Держать 10-15 счетов. «Станция 3»- из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в и.п. 10 раз Упражнения дыхательной гимнастики: «помаши крыльями, как петух2 –и. п. -стойка ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох),а затем хлопнуть ими по бедрам –выдох со словами «Ку-ка-ре-ку». «насос» - наклоны вправо-влево, на выдохе наклон в сторону, руки скользят вдоль туловища, произносится «с- с-с-с». Выпрямляясь -вдох. I часть. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в двеколонны. Ходьба с имитацией движений (медведь, утка). ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. 2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить к левой ноге. 3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вокруг себя. 4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол. 5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками по пружинить по мячу, выпрямиться. 6. И.п. — то же. Прыжки вокруг фитбола. IIчасть. Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе. Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол» Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с каждым повторением игры убирается по одному фитболу) IIIчасть. Ходьба по массажным дорожкам.	1
26.	Строевые упражнения	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «зеленый», «синий»)и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета).	1

27.	Игроритмика	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно использовать бубен, погремушки, хлопки).	1
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх и вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.	
	Акробатические упражнения	Группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными положениями рук.	
	Ритмический танец	«Русский хоровод»	
	Музыкально-подвижная игра девочки	Мыльные пузырьки. Цель: Избежать столкновения с другими игроками.	
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Свободный вис на гимнастической стенке.	
	Строевые упражнения	Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.	
	Музыкально-подвижная игра		
	Игроритмика	Выполнение движений (бег, прыжки, танец) под музыкальное сопровождение.	
	Общеразвивающие упражнения без предмета	Ходьба на каждый счет и через счет. Комбинированные упражнения в стойках.	
28.	Игропластика	Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек»- сед на пятках, руки за голову; «краб»- передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин»- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».	1

29.	Оздоровительно-развивающая игра	«Разноцветные кольца». Удерживать кольцо на голове, выполняя разнообразные движения.	1
	Строевые упражнения	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.	
	Игроритмика	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Зарядка»	
	Акробатические упражнения	Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.	
	Хореографические упражнения	Танцевальные позиции для рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую.	
	Оздоровительно-развивающая игра	«Птица без гнезда»	
	Пальчиковая гимнастика с прищепкой.	«Сафари- парк»	
	Строевые упражнения	Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает- не летает», «съедобное- несъедобное».	
	Общеразвивающие упражнения с предметом	Основные положения и движения в упражнении с обручем: перевод обруча из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях; И.П.- обруч сверху, хват руками сверху по диаметру. Присесть, обруч вниз и встать в И.П.; И.П. –обруч вертикально перед носками хватом руками снизу. Обруч верх и «надеть» на себя, зажать под коленями и встать в И.П.; Наклоны вперед, назад, вправо, влево, держа обруч в различных И.П.; ходьба в обруче, хват руками сверху по диаметру.	
	Ритмический танец	«Давай танцуй»	
	Игропластика	Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом. Буратино- мальчик смелый, Гибкий, как гимнаст, Он в шпагате наклонился,	

30.	Игра-упражнение	Грудью к полу прислонился, Держит позу, словно ас! 1. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу)- держать 4-8 сек. Повторить 6-8 раз. 2. Из упора сидя сзади на пятках встать в упор стоя согнувшись («жираф»)-держать 3-4сек. Повторить 6-8 раз. 3. Из упора сидя на пятках встать в упор сзади прогнувшись на коленях («кольцо»)- держать 3-4 сек. Повторить 6-8 раз. 4. Из седа согнутые ноги врозь пружинистые наклоны вперед, руки вверх (на полу). Выполнить 6-8 пружинистых наклонов и повторить 6-8 раз («Кузнечик»). «Оттолкни и поймай мяч» Дети играют парами, находясь на расстоянии 3 м. Один ребенок стоит, а другой сидит на корточках. В руках у сидящего ребенка мяч. Сидящий ребенок отталкивает мяч по полу стоящему, а сам после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. Стоящий ребенок поднимает катящийся по полу мяч и быстро бросает его своему партнеру. По сигналу дети меняются местами.	1
	Строевые упражнения Игровой ритмик Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Музыкально-подвижная игра Танцевальные шаги Игропластика	Передвижения шагом и бегом. Построение в круг. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга - усиление звука. Уменьшение круга - уменьшение звука. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Переход из седа в упор стоя на коленях «Пятнашки» Шаг галопа вперед и в сторону Упражнения на укрепление мышц живота и спины: «велосипед»- в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов); «орешек»- из положения лежа на спине – группировка сидя (5 подходов по 5 раз); «кобра»- из и.п. лежа на животе, удержание туловища, руки на пояс или руки за голову (6 раз по 4 счета).	
31.	Строевые упражнения	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на	1

32.	Общеразвивающие упражнения с предметом Акробатика	месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание (красный флажок- выполнение ходьбы на месте, зеленый флажок-передвижение в обход, желтый флажок – бег вертикальной змейкой, синий флажок- бег враспынную). С мячом. <i>Упражнения на гимнастической стенке:</i> 1. <i>Веточка качается.</i> И.п.- стоя боком к опоре, захватить рейку одной рукой на уровне плеча. Выпрямляя эту руку, прогнуться в сторону, отводя свободную руку в эту же сторону. То же в другую сторону. 2. <i>Уголок.</i> И.п. – стоя спиной к опоре, захватить рейку руками выше головы. Подтягиваясь на руках, поднять вперед прямые ноги с вытянутыми носками. 3. <i>Замочек.</i> И.п.стоя лицом к опоре ,захватить одной рукой рейку на уровне плеч. Поднять ногу назад ,вверх,сгибая в колене, свободной рукой взяться за носок и поднимать ногу, стараясь коснуться носком до головы.То же другой ногой с опорой на другую руку.
	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Пластилиновая ворона». Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков.
	Музыкально-подвижная игра	«Нам не страшен серый волк».Выбирается водящий-серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают произносят слова дразнилки: Нам не страшен серый волк,Серый волк, серый волк. Где ты бродишь, серый волк, Глупый волк, страшный волк? После этих слов из укрытия выбегает волк и ловит ребят. Отмечаются лучшие игроки, которые не попались волку и ловкие волки, которые лучше ловили ребят.
	Строевые упражнения	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.
	Музыкально-подвижная игра	Дети прослушивают музыкальное произведение, а затем стараются изобразить в движениях тех героев,которых композитор изобразил в музыке (кота,лисичку,птичку, лошадку и других).
	Хореографические упражнения	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
	Современный танец	

35.	Музыкально-подвижная игра Танцевальные шаги Игропластика девочки Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета мальчики Игропластика	Шаг галопа вперед и в сторону Упражнения на укрепление мышц живота и спины: «велосипед»- в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов); «орешек»- из положения лежа на спине – группировка сидя (5 подходов по 5 раз); «кобра»- из и.п. лежа на животе, удержание туловища, руки на пояс или руки за голову (6 раз по 4 счета). Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Выполнение движений (бег, прыжки, танец) под музыкальное сопровождение. Ходьба на каждый счет и через счет. Комбинированные упражнения в стойках. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек»- сед на пятках, руки за голову; «краб»- передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; I часть. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка). ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. 2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить к левой ноге. 3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вокруг себя. 4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол. 5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по мячу, выпрямиться. 6. И.п. — то же. Прыжки вокруг фитбола. II часть. Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе. Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол» Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора	1
36.	Занятие с фитбол-мячом. девочки + мальчики		

		они должны подбежать к своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с каждым повторением игры убирается по одному фитболу) III часть. Ходьба по массажным дорожкам.	
--	--	---	--

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить партнерские отношения, объединить усилия в организации условий обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Принципы работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учетом специфики каждой семьи;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- доброжелательность и внимание;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основные направления и формы взаимодействия с родителями

<i>Педагог-родитель</i>	<i>Педагог-родитель-ребенок</i>
- индивидуальные беседы; - общие родительские собрания; - консультации; - мастер-классы; - памятки, буклеты; - анкетирование; - тестирование.	- рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений по Программе; - индивидуальные задания на основе рекомендаций педагога; - привлечение к подготовке «Открытых занятий»; - Дни открытых дверей.

III.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование положительной самооценки. Формирование и поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях.

3. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

3.2.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами, средствами обучения и способствует реализации Программы.

Созданная РППС обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия детей, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, приспособленного для реализации Программы, а также материалов и оборудования для развития детей;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка;

- открытость и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования детей.

В соответствии с ФГОС ДО, созданная развивающая предметно-пространственная среда является:

1) Содержательно-насыщенной. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают:

- познавательную и творческую активность;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемой – изменяется в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональной – имеется возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды (мягких модулей и т.д.), а также использование полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов.

4) Вариативной – наличие разнообразных материалов, игр, оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих познавательную активность детей.

5) Безопасной – соответствие всех элементов предметно-развивающей среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровым условиям реализации Программы включают:

- 1) Кадровое обеспечение образовательной деятельности по образовательной Программе
- 2) Уровень квалификации педагога.
- 3) Непрерывность профессионального развития и повышения уровня профессиональной компетентности педагога.

3.4.

Материально-техническое обеспечение Программы

Учебный курс	Учебно-методическое обеспечение
Ритмопластика с элементами игрового стретчинга	Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду Игровой стретчинг, Москва 2010 год; Зайцева Г.А. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок), Волгоград 2004 год; Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, Москва 2007 год; Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию, Минск 1994 год. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Волгоград 2008 год; Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки, Волгоград 2007 год Яковлева Л.В, Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, Москва 2003 год. Николаева Н.И. Школа мяча, Санкт-Петербург 2008 год.
Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Оборудование	Кабинет инструктора по физической культуре Стол письменный с тумбой, с комплектом стульев. Шкафы для хранения инвентаря. Подставки для книг.
Технические средства обучения	Магнитофон Компьютер Фотоаппарат
Пособия	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. - балансиры разного типа -2шт. - доска гладкая с зацепами –длина 250см,шир.20см.,высота 3см-3шт. - скамейка гимнастическая -длина 200-300см,шир.24 см, высота 25,30,40см – 3шт. - лыжи «Шагайки»-2шт - ходунки «Лапки»-2шт. - лесенка «Столбики»-1шт. - пластмассовые ведра для удержания равновесия (для эстафет) -2шт Оборудование для прыжков - батут детский -диаметр 100-120см-1шт - мат гимнастический складной –длина 200см,шир.100см,высота7см-шт. - палка гимнастическая короткая- длина 71см- 25шт - палка гимнастическая длинная -106см-25 - скакалка короткая –длина 120-150см- 25шт т.
	- скакалка длинная-длина 300см- 1шт. Оборудование для катания, бросания, ловли метания - кегли (набор)-3шт - кольцо брос (набор)-4шт- - мишень навесная длина 60см, шир.60см, толщина 1,5-2шт - мяч средний диаметр10-12см- 23шт - мяч резиновый – диаметр -25 см-25шт.

	-мяч для массажа –диаметр 10см- 12шт. -мяч утяжеленный (набивной)- масса 1кг -1шт -нестандартное оборудование (штаны для игр с мячами)-2шт. -мешочек с песком –масса 150гр-23 шт.- -малый мяч для метания –масса 150гр- 10шт. Оборудование для ползания и лазания -скалодром -1шт - стенка гимнастическая деревянная –высота 270см,ширинапролета 75,80,90см-1шт -канат гладкий- 300см-1шт -дуга малая высота 30-40см,ширина 50см-2шт -тоннель -2шт Оборудование для общеразвивающих упражнений -султанчики- 45шт -флажки-45шт - гимнастические ленты (цветные)-40шт. -обруч малый диаметр 54-60см-23 шт -обруч большой диаметр- 70см-23 -обруч железный диаметр 90см-8шт. -мячи большие –диаметр 20-25см- 23 шт -мячи средние диаметр 18-20см- 23 шт. -кубики пластмассовые (цветные)-23 шт. -палка гимнастическая короткая –длина 71см-25 шт. Тренажеры простейшего типа -«диск здоровья» - 2шт -детские гантели -25шт - коврик массажный (для массажей ступней, профилактики плоскостопия). - петля для игры «Кто сильнее» -для игры-забавы -1шт. Оборудование для спортивных упражнений Для ходьбы на лыжах: -лыжи детские с креплениями-25шт. -лыжи для инструктора-1шт -ботинки детские -25шт -ботинки для инструктора -1шт -лыжные палки для инструктора -1шт Для катания на самокатах: -самокаты для эстафет -2шт Инвентарь и оборудование для спортивных игр Для игры в баскетбол: -стойки баскетбольные со щитом и корзиной – высота стоек 200-220см,длина щита 120см,ширина щита 90см,диаметр корзины 45см,длина сетки 40см-2шт мячи для мини - баскетбола - диаметр 18-20см-8шт
--	---

3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273- ФЗ.
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ.
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1762-р о Концепции дополнительного образования детей.