

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 141 комбинированного вида
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:
Педагогическим Советом

Протокол № 4
от "30" 05 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад № 141
Выборгского района Санкт-Петербурга
№ 5/16 от "2" 05 2016 г.

 И.Ю. Тихонова

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Игровой стретчинг»
(для детей 5-6 лет)**

Срок реализации программы - 1 год

Педагог дополнительного образования
Скорospelова Татьяна Вячеславовна

Санкт-Петербург

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | | |
|-------|--|------|
| п./п. | Содержание | стр. |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план Программы «Игровой стретчинг» | 6 |
| 3. | Содержание Программы «Игровой стретчинг» | 8 |
| 4. | Учебно-методический комплекс | 25 |

Пояснительная записка

Программа «Игровой стретчинг» (для детей 5-6 лет) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Игровой стретчинг» (для детей 5-6 лет) относится к дополнительным общеразвивающим программам.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе ДОО. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое развитие детей дошкольного возраста направлено на приобретение двигательной деятельности, в том числе связанной выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) и упражнений:

- направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств решения поставленных задач.

Программа «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. Можно добиваться от детей пластики движений, их красоты, четкости. Так же на занятиях игрового стретчинга у детей развивается чувство музыкального ритма, они учатся подчиняться ему.

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.

Одним из основных условий реализации общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» является то, что дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме, так как игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. 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 даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под музыку.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей: 5 – 6 лет

Численность детей в группе: 15 человек

Режим и продолжительность занятий: 1 час (для дошкольников академический час соответствует 25 минутам) 2 раза в неделю с октября по май, за год – 64 занятия.

Принципы организации занятий

1. *Принцип научности* – предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. *Принцип систематичности* – обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
3. *Принцип постепенности и доступности* – определяет необходимость построения занятий игрового стретчинга в соответствии с правилами: от простого к сложному, от известного к неизвестному.
4. *Принцип индивидуальности* – предполагает индивидуальный подход к детям, создание условий для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей; учет физиологической и психологической стороны развития ребенка.
5. *Принцип наглядности* – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известными детям движений.
6. *Принцип учета возрастного развития* – предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. *Принцип чередования нагрузки* – важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
8. *Принцип сознательности и активности* – предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Цели и задачи реализации Программы

Программа «Игровой стретчинг» направлена на создание условий всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. На основании вышесказанного педагог ставит следующие **цели**:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;
- создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях стретчингом;
- выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Цели дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» педагог достигает, решая следующие **задачи**:

1. Оздоровительные:

- формирование навыка правильной осанки
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей
- содействие профилактике плоскостопия
- тренировка вестибулярного аппарата
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата
- повышение активности сенсорных систем
- нормализация психоэмоционального состояния

2. Образовательные:

- совершенствование координационных способностей и равновесия
- развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости)
- развитие скоростно-силовых и координационных способностей
- формирование навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений

3. Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
- воспитание целенаправленной двигательной активности
- развитие творческих способностей
- развитие грациозности и выразительности движений, раскрепощенности и творчества в движениях.

Планируемые результаты освоения программы

К концу срока обучения у детей, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг», предполагается:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Формы подведения итогов реализации программы

В середине и в конце обучения педагог дополнительного образования проводит итоговые открытые занятия для родителей.

Учебный план
программы «Игровой стретчинг»

| № п/п | Наименование тем (сказок) | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Цыпленок и солнышко | 1 |
| 3. | Спать пора | 1 |
| 4. | Лесовички | 2 |
| 5. | Кто поможет воробью | 1 |
| 6. | Кто я | 1 |
| 7. | Волшебные яблоки | 1 |
| 8. | Невоспитанный мышонок | 1 |
| 9. | Пусть приходит зима | 1 |
| 10. | Птица-найденыш | 1 |
| 11. | Как у слоненка хобот появился | 1 |
| 12. | Три брата | 1 |
| 13. | Рябинка | 1 |
| 14. | Королевич-змея | 1 |
| 15. | Воробей и карасик | 1 |
| 16. | Близко и далеко | 1 |
| 17. | Калиф-аист | 2 |
| 18. | Хвастунишка | 1 |
| 19. | Лягушка и лошадка | 1 |
| 20. | Итоговое (открытое занятие) | 1 |
| 21. | Новогоднее приключение | 2 |
| 22. | Верный слуга | 1 |
| 23. | Чижики | 1 |
| 24. | Белая змея | 2 |
| 25. | Еженька | 1 |
| 26. | Как море стало соленым | 1 |
| 27. | Ганзель и Гретель | 2 |
| 28. | Золотой волос | 2 |
| 29. | Ворона и канарейка | 2 |
| 30. | Просто так | 2 |
| 31. | Пропавшая принцесса | 2 |
| 32. | О трех блинах | 1 |
| 33. | Синичка | 2 |
| 34. | Три перышка | 2 |
| 35. | Девочка и джинн | 2 |
| 36. | Голая лягушка | 1 |
| 37. | Муравьи не сдаются | 2 |
| 38. | Королевич, который ничего не боялся | 1 |
| 39. | Как звери филина лечили | 1 |
| 40. | Кнут-музыкант | 2 |
| 41. | Откуда у тигра черные полосы | 1 |
| 42. | Станный крокодил | 1 |
| 43. | Золотая птица | 2 |
| 44. | Заяц-огородник | 1 |
| 45. | Очки | 1 |

| | | |
|---------------|---|----|
| 46. | Два колдуна | 2 |
| 47. | Удав, кролик и черепаха | 1 |
| 48. | Серая звездочка (Итоговое открытое занятие) | 1 |
| Итого занятий | | 64 |

Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Игровой стретчинг»

| Тема | Содержание |
|---|--|
| Вводное занятие – 1 час | <p>Проведение инструктажа. Игровое занятие с подвижной игрой и упражнениями на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Инструктаж. - Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Найди своё место» -Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Цыпленок и солнышко» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Упражнение «Драка». Игра: «Найди своё место» -Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию. «Шалтай-болтай»</p> |
| Сказка «Спать пора» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Лесовички» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. Игра: «Найди своё место» -Танец: «Цыпленок Пик» <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, кошка, книжка, ходьба, змея, паук, ящерица, горка, елочка. Игра «Лягушки и цапля» - Танец: «Цыпленок Пик» <p>Упражнение на релаксацию «Штанга»</p> |
| Сказка «Кто поможет воробью» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. Игра «Лягушки и цапля» -Танец: Kinderdans «Tapati- tapata» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Кто я?» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. Упражнение «Драка». Игра «Лягушки и цапля» -Танец: Kinderdans «Tapati- tapata» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Волшебные яблоки» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области |

| | |
|--|---|
| | <p>позвоночника; мышц стоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» - Упражнения: веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. Игра: «Шишки, желуди, орехи» - Танец Kinderdans «Tapati- tapata». <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Невоспитанный мышонок» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь. Игра: «Шишки, желуди, орехи» -Танец Kinderdans «Tapati- tapata» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Пусть приходит зима» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?» -Танец: «Паучки» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Птица-найденш» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?» |

| | |
|---|---|
| | <p>-Танец: «Паучки» Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Как у слоненка хобот появился» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Игра «Птица без гнезда» -Танец: «Паучки». Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Три брата» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Дудочка» -Упражнения: горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук. Игра «Птица без гнезда». -Танец «Паучки». Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»</p> |
| <p>Сказка «Рябинка» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. Игра «Птица без гнезда» - Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»</p> |
| <p>Сказка «Королевич-змея» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию.</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Дудочка» -Упражнения: бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. Игра «Птица без гнезда» - Танец: «Карапузы» <p>Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»</p> |
| Сказка «Воробей и карасик» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Дудочка» -Упражнения: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. Упр. Драка. Игра «Воробышки и кот» -Танец: «Карапузы» <p>Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».</p> |
| Сказка «Близко и далеко» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Игра «Воробышки и кот» - Танец: «Карапузы» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Калиф - аист» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, <p>Игра «Водяной»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «Зверобика» |

| | |
|---|--|
| | <p>Упражнение на релаксацию «Винт».</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег. Игра «Водяной» - Танец: «Зверобика» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Хвастунишка» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной» -Танец: «Зверобика» <p>Упражнение на релаксацию «Винт».</p> |
| Сказка «Лягушка и лошадка» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: дуб, лягушка, рак, горка, лисичка, ящерица, лошадка, аист, рыбка. Игра «Отгадай, чей голосок» -Танец: «monkey» <p>Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».</p> |
| Итоговое занятие | Открытое занятие для родителей |
| Сказка «Новогоднее приключение» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра. -Танец: «monkey» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Сказка «Новогоднее приключение» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки (по желанию детей) с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра по желанию детей. -Танец: по желанию детей. Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Верный слуга» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: ванька-встанька, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. Игра «Отгадай, чей голосок» -Танец: «monkey» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».</p> |
| <p>Сказка «Чижики» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, ежик, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. Игра «Совушка». -Танец: «monkey» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».</p> |
| <p>Сказка «Белая змея» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>- упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> <u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. - Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра «Совушка» - Танец: «monkey» Упражнение на релаксацию «Маскировка». <u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: дуб, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. Игра «Совушка» -Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Еженька» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. Упражнение «Драка». Игра «Море волнуется» - Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию «Маскировка».</p> |
| Сказка «Как море стало соленым» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. Игра «Море волнуется». - Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Ганзель и Гретель» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>- танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> <u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко маятник, птица, ласточка, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. Игра «Море волнуется» - Танец: «Мнем мы» Упражнение на релаксацию. <u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: веточка, ящерица, бег, маятник, ласточка, книжка, горка, рыбка, кошка. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Мнем мы» Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Золотой волос» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> <u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: книжка, мостик, лошадка, петушок, птица, лодочка, собачка, мельница, зайчик. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию «Снеговик». <u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. - Упражнения: горка, змея, орешек, лошадка, маятник, хлопушка, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Ворона и канарейка» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i></p> |

| | |
|---|--|
| | <p><u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Игра «Часики» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию «Снеговик».</p> <p><u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Игра «Жонглеры» -Танец: «Стирка» Упражнение на релаксацию «Сосулька».</p> |
| <p>Сказка «Просто так» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. - Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Игра «Часики» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Игра «Роботы и пушинки». - Танец «Танец с мячиками» Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Пропавшая принцесса» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. - Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик,</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>веточка, рыбка, павлин. Игра «Мышеловка»</p> <p>- Танец «Танец с лентами»</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>-Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. Игра «Роботы и пушинки»</p> <p>-Танец: «Стирка»</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «О трех блинах» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>- Упражнения: горка, орешек, бег, змея, зайчик, волчонок, лисичка, рыбка, веточка. Игра «Жонглеры»</p> <p>-Танец «Стирка»</p> <p>Упражнение на релаксацию «Сосулька».</p> |
| Сказка «Синичка» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>-Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Игра «Мышеловка»</p> <p>- Танец «Танец с лентами»</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>-Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Игра «Роботы и пушинки»</p> <p>- Танец «Танец с мячиками»</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Три перышка» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>позвоночника; мышц стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Игра «Жонглеры» -Танец «Танец с лентами» <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник, паровозик. Игра «Полено» -Танец «Танец с мячиками» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Девочка и джин» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: зернышко муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. -Танец «Танец с лентами» <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: муравей, скорпион, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Игровое упражнение «Один, два!». - Танец «Танец с мячиками» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| <p>Сказка «Голая лягушка» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. |

| | |
|---|---|
| | <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: морская звезда, улитка, павлин, рыбка, осьминог, лошадка, паук, лягушка, аист, птица. -Танец «Стирка» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Муравьи не сдаются» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, осьминог, мельница, зайчик. Игра «Полено». Ходьба по массажным дорожкам. -Танец «Прыгалки-скакалки» <p>Упражнение на релаксацию «Облака».</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. Упражнение «Веревка – змейка». Ходьба по камням. -Танец «Прыгалки-скакалки». <p>Дыхательное упражнение «Мяч».</p> |
| Сказка «Королевич, который ничего не боялся» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. -Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, полочка, стрекоза, паук, ходьба, качели. Взаимомассаж «Караван». Ходьба по массажным дорожкам. -Танец «Прыгалки-скакалки» - Дыхательное упражнение «Солнышко». |
| Сказка «Как звери филина лечили» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. -Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Дыхательное упражнение «Шарик». -Танец «Прыгалки-скакалки» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Кнут - музыкант» - 2 часа | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. -Упражнения: рак, ящерица, скорпион, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. Дыхательное упражнение «Вулкан». -Танец: «Веселый поезд» <p>Упражнение на релаксацию.</p> <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: воин, веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. <p>Упражнение «Собери платочек, подними его» (без помощи рук).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец «Веселый поезд» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Откуда у тигра черные полоски» - 1 час | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. -Упражнения: лягушка, змея, стрекоза, гусеница, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Дыхательное упражнение «Мяч». Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук». -Танец «Веселый поезд» <p>Упражнение на релаксацию.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Сказка «Странный крокодил» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. -Упражнения: муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Игра «Змейка». Ходьба по камням. -Танец «Веселый поезд». Упражнение на релаксацию «Жемчужина».</p> |
| <p>Сказка «Золотая птица» - 2 часа</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> <u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег с поворотами и подскоками. -Упражнения: Ласточка, веточка, кошка, птица, лошадка, лисичка, ящерица, горка, павлин. -Игровое упражнение «Один, два!». Самоmassage «Орех» (massage ладоней и ступней ног орехом). <u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег с поворотами и подскоками. -Упражнения: полочка, книжка, рыбка, бег, лошадка, зайчик, лодка, горка, ящерица, скорпион. Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по камням. - Игровое упражнение «Один, два!». Упражнение «Веревка – змейка».</p> |
| <p>Сказка «Заяц-огородник» - 1 час</p> | <p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: растяжка, зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка. Игра «Али-баба» -Взаимомassage «Караван».</p> |

| | |
|---|---|
| | -Танец «Радуга» Упражнение на релаксацию. |
| Сказка «Очки» - 1 час | Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: растяжка, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, рыбка, книжка, ходьба. - Игровое упражнение «Один, два!». Упражнение «Веревка – змейка». |
| Сказка «Два колдуна» - 2 часа | Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> <u>1 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: Сова, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птица, кораблик. Дыхательное упражнение «Раз, два, три, четыре, пять» Игра «Али-баба» -Танец «Радуга» Упражнение на релаксацию. <u>2 час:</u> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. -Упражнения: растяжка, удочка, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек. Силовая игра «Забери палку». -Упражнение «Собери платочек, подними его» (без помощи рук). -Танец «Радуга» Упражнение «Веревка – змейка». |
| Сказка «Удав, кролик и черепаха» - 1 час | Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> |

| | |
|--|--|
| | <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>-Упражнения: зернышко, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, коробочка, ящерица. Силовая игра «Забери палку»</p> <p>Дыхательное упражнение «Мяч».</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».</p> <p>-Танец по выбору детей.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Сказка «Серая звездочка» (итоговое занятие) – 1 час | <p>Игровое занятие (открытое, для родителей) по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательные упражнения «Сеньор Помидор»</p> <p>-Упражнения: зернышко, березка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, мятник.</p> <p>Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Звезда».</p> <p>-Танец по выбору детей.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p> |
| Итого: 64 занятия | |

Учебно-методический комплекс

Оборудование и материалы:

Магнитофон, фортепиано, музыкальные диски; спортивный инвентарь; природный материал (шишки, желуди, горох, камушки); наглядные картинки и игрушки животных.

Используемая литература:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
3. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»
Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр и доп.– СПб.: ЛОИРО,2000. – 220 с.
4. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО», М., «Сфера», 2016
5. «Звуко – дыхательная гимнастика» О. Лобанова, М. Л. Лазарева.
6. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - СПб, «Детство-пресс», 2015
7. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет», М., «ГЦ Сфера», 2004г
8. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М., «ГЦ Сфера», 2004г
9. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», М: Сфера, 2015г
10. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М: Сфера, 2015г
11. Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников», СПб, Детство-Пресс, 2013

Электронные образовательные ресурсы:

Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/>, сводный.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500087/>, свободный.

Международный образовательный портал Маам.гу. Режим доступа: <http://www.maam.ru/>, свободный.

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный.

Авторский сайт Ольги Киенко «Хореографическая помощь хореографам и музыкальным руководителям». Режим доступа: <http://secret-terpsihor.com.ua/20130619261/%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BD/2013-06-19-05-36-51.html>, свободный.