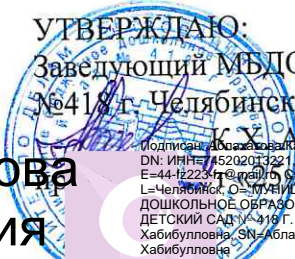


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 418 г. Челябинска»  
454071 г. Челябинск, Тракторозаводский р-н, ул. Шуменская, 8, т. 8 (351)772-52-75,  
email: [mdou418@bk.ru](mailto:mdou418@bk.ru)

---

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «ДС №418 г. Челябинска»  
протокол №1  
от «25»08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ДС  
№418 г. Челябинска»  
**Аблахатова  
Каусария  
Хабибулловна**



Подписано: Аблахатова Каусария Хабибулловна  
DN: ИИИ=745202013321, СНИЛС=00765667873,  
E=44-122237@mailto:MDOU418@bk.ru, O=Челябинская область,  
L=Челябинск, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ДЕТСКИЙ САД № 418 Г. ЧЕЛЯБИНСКА""\*, G=Каусария  
Хабибулловна, SN=Аблахатова, CN=Аблахатова Каусария  
Хабибулловна  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.08.26 08:06:56+05'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Игровой стретчинг»**

программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 5-х до 7 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Челябинск, 2021г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 418 г. Челябинска»  
454071 г. Челябинск, Тракторозаводский р-н, ул. Шуменская, 8, т. 8 (351)772-52-75,  
email: [mdou418@bk.ru](mailto:mdou418@bk.ru)

---

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «ДС №418 г. Челябинска»  
протокол №1  
от «25»08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ДС  
№418 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ К.Х. Аблахатова  
приказ №22/1от «25»08.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Игровой стретчинг»**

программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 5-х до 7 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Челябинск, 2021г.

## Содержание

Раздел I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка образовательной программы	3
1.2. Цели и задачи образовательной программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарно-учебный график	11
2.2. Учебный план	11
2.3. Условия реализации программы	12
2.4. Материально-техническое обеспечение программы	13
2.5. Формы аттестации	13
2.6. Оценочные материалы	13
2.7. Методические материалы	17
2.8. Список литературы	17
Приложения №1,2,3	

## **Раздел I Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» разработана на основе:

Федерального Закона от 29.12.1012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Внесения изменений в Федеральный Закон от 29.12.1012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

**Актуальность:**

Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических

показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

Одной из важной отличительной особенностью данной программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в развитии детей. Еще одной особенностью программы является то, что занятия проводит мастер спорта по спортивной гимнастике.

**Язык обучения:** русский

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Продолжительность образовательного процесса составляет 128 часов:** 1 год обучения 64 часа; 2 год обучения 64 часа.

**Стретчинг** - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

**Активный стретчинг**- во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

**Игровой стретчинг** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- учить воспринимать словесную информацию;
- учить согласовывать действия с музыкой;

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать правильному дыханию;
- создавать условия для положительного психо-эмоционального состояния детей;
- повысить интерес к занятиям физической культурой.

**Развивающие:**

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение, творческую инициативу;
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности, точность в сохранении нужной позы;
- формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционально выполнять движения;
- уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.

**Оздоровительные:**

- вызвать усиленное действие физиологических функций организма;
- обогащать образными движениями, создающие условия эмоциональной разрядки;
- укреплять здоровье детей.

### 1.3. Содержание программы

Занятия по «Игровому стретчингу» оказывают полезное воздействие на организм ребенка. Позволяет реализовать через мир сказочных и игровых образов потребность ребенка в основных видах движений, умений и навыков. Чувствовать мышечную радость. Двигательная деятельность станет естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его двигательной активности.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

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, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость». Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанной игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление,

двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную (приложение 1).

**Подготовительная часть** - вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка проходит в стихотворно-игровой форме.

Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение, дыхательные упражнения.

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

**Заключительная часть** - подвижная игра; восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

#### **Основные правила стретчинга:**

Перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет разминка под музыку. Правило «равной спины» - следить за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость. Все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными.

Сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить.

Мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки). Обязательное сочетание динамических и статических форм работы мышц.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, расслабление для восстановления дыхания, и длится 15-20 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на гимнастических ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

#### **Правила безопасности во время занятий:**

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

Эффективность решения задач игрового стретчинга зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка.

**Возрастной подход.** Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным

возрастными закономерностями, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход.** Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

**Деятельностный подход.** Организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход.** Все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями и интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

**Принцип доступности** - применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

**Принцип индивидуальности** - осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

**Принцип систематичности и последовательности** - необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

**Принцип сознательности и активности** - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Основные методы, используемые при реализации программы:**

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и поэтому, что в исполнении педагога движение представляет в законченном варианте. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально - двигательный отклик.



Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально - волевых качеств.

**Критерии отбора.** Отбор в группу по занятию стретчингом начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям стретчингом.

1. *Антропометрические данные.* К ним относят такие показатели ребенка как его рост, вес, длина тела, пропорциональному сложению тела, ибо пропорционально сложенный организм легче переносит нагрузки и некоторые другие показатели. Длина тела измеряется при помощи ростомера. Бальная оценка каждого из метрических показателей определяется в зависимости от попадания полученного измерения в ту или иную зону статистического распределения. При этом высшая оценка – 3 балла – ставится, если показатель попадает в зону  $\pm 1 - 1,5$ . Результат в зоне отклонений, равных  $\pm 2$ , оценивается в 2 балла, в зоне  $\pm 3 - 1$  балл.

Возраст	Пол	Вес, кг	Рост, см
5 лет	мальчик	18,7	109,6
	девочка	18,4	103,4
6 лет	мальчик	21,1	116,2
	девочка	19,4	114,0
7 лет	мальчик	22,4	120,7
	девочка	21,7	119,6

2. *Координация.* Проверка данных по такому показателю проводится посредством специальных упражнений. Они представляют собой чередующиеся и одновременные движения руками. По сложности упражнения подразделяют на три группы:

\*Минимальные, когда чередующиеся упражнения проводятся на 4 счета, при этом ребенок не двигается. Оценивается по трехбалльной системе.

\*Средней сложности – выполнение с последовательными движениям конечностей на 8 счетов. Оценивается по трехбалльной системе.

Сложные – выполнение ассиметричных движений руками на 8 счетов.

Оценивается по трехбалльной системе: 3 балла – выполняет полностью.

2 балла – затрудняется выполнять или выполняет с небольшими неточностями.

1 балл – не может выполнить.

3. *Равновесие.* Здесь оценивается способность человека к равновесию, способностям вестибулярного аппарата. Проверка происходит по нескольким типам. Первый тип направлен на выявление возможных отклонений в работе вестибулярного аппарата. Ребенку предлагают закрыть глаза и вытянуть руки перед собой. Далее он должен поставить правую ногу перед левой или наоборот, по одной линии. Оценивается по трехбалльной системе.

Второй тип:

Хождение по скамейке, с расставленными в сторону руками; Три шага вперед, а после поворот вокруг себя.

Оценивается по трехбалльной системе: 3 балла – выполняет полностью.

2 балла – затрудняется выполнять или выполняет с небольшими неточностями.

1 балл – не может выполнить.

**Форма обучения** - обучение детей проходит в специально организованной игровой деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов, подгруппами не более 15 человек.

**Занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Учебная неделя: 2 дня.

Продолжительность занятий 25 минут у детей 5-6 лет, 30 минут у детей 6-7 лет.

### Тематическое планирование

Месяц	Название тем	Количество часов
октябрь	Сказки - Калиф - аист(2ч); Хвастунишка; Лягушка и лошадка; Верный слуга; Чижики; Как медвежонок себя напугал; Про козла Козьму.	8
ноябрь	Пусть приходит зима; Птица - найденыш; Как у слоненка хобот появился; Три брата; Рябинка; Королевич - змей; Как Воробей с Карасиком дружил; Близко и далеко.	8

декабрь	Белая змея(2ч) ; Еженька; Как море стало соленым; Гензель и Гретель(2ч); Голая лягушка; О трех блинах.	8
январь	Змей и королевская дочь(2ч); Честное гусеничное Сердобольный лесоруб; Живая вода(2ч); На зеленой иголке; Как зайцы волка напугали.	8
февраль	Золотой волос черта (2ч); Ворона и канарейка; Просто так; Пропавшая принцесса; Синичка; Три перышка; Девочка и джин.	8
март	Муравьи не сдаются(2ч); Королевич, который ничего не боялся; Как звери филина лечили; Кнут - музыкант(2ч); Откуда у тигра полосы; Странный крокодил .	8
апрель	Сказки - Золотая птица(2ч); Заяц - огородник; Очки; Два колдуна(2ч); Удав, кролик и черепаха; Серая звездочка	8
май	Цыплёнок и солнышко; Спать пора; Лесовички(2 ч); Кто поможет воробью; Кто я (2ч); Волшебные яблоки; Невоспитанный мышонок (2ч.).	8
Итого		64

#### **1.4. Планируемые результаты**

Благодаря методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

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

У детей активизируются мыслительные процессы. Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Происходит естественное развитие организма ребёнка и привитие потребности заботиться о своём здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

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

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 октября	01 октября
Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч. час)	34 недели (64 часа)	34 недели (64 часа)
Входной контроль	01.10 – 15.10	
Текущий контроль	В течение учебного года	
Итоговая аттестация	май	май
Продолжительность учебных занятий	5-6 лет 25 мин.	6 – 7лет 30 мин.
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Выходные	суббота, воскресенье	суббота, воскресенье
Каникулы зимние	с 01 по 09 января	с 01 по 09 января
Каникулы летние	01 июня	01 июня
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	праздничные дни, установленные законодательством Р.Ф.	

### 2.2 Учебный план

Курс программы «Игровой стретчинг» рассчитан на 8 месяцев: с октября по май месяц. Занятия проходят 2 раза в неделю – в месяц 8 занятий. В курсе предусмотрена 1 неделя каникул. Общее количество занятий за курс 64 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

№ п/п	Направление используемых упражнений	Количество часов	
		в неделю	в месяц
		5-7 лет	
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	2	8
2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	2	8
3.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	2	8
4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	2	8
5.	Укрепление и развитие стоп	2	8
6.	Укрепление мышц плечевого пояса	2	8
7.	Упражнения для тренировки равновесия	2	8
8.	Упражнения для развития гибкости	2	8
	<b>Итого:</b>	16	64

### 2.3. Условия реализации программы

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой не более 15 детей.

Условия реализации программного материала:

- программа рассчитана на учебный год (октябрь-май);
- занятия проводятся 2 раза в неделю;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Основной формой проведения является организованная игровая деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15 - 20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

#### 2.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по данной программе проводятся в физкультурно-музыкальном зале. Данное помещение предусматривает наличие ковра для подвижных игр и гимнастических коврик для занятий в партере. В ходе занятий используются:

- медиапроектор;
- экран для проектора настенный;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- степ-платформы;
- подборки музыкальных композиций классической и современной музыки;
- спортивный инвентарь:
  - гимнастические палки, мячи, скакалки;
- гимнастическая скамейка;
- наглядные картинки в соответствии с тематическим планированием.

#### 2.5. Формы аттестации

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольное занятие, открытые занятия, участие в соревнованиях, праздниках, отчетные концерты.

#### 2.6. Оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу:

Ф. И. ребенка	Равно- весие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов		Уровень усвоения программы	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

## Диагностические методики

### 1. *Равновесие*

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### МАЛЬЧИКИ

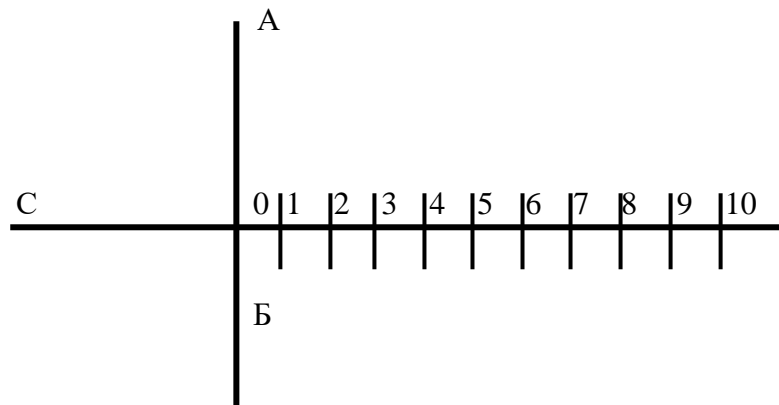
возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	11,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

### 2. *Гибкость*

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.



Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1

6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

### 3. Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взять один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положить кубик на нее, затем развернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша. Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

### 4. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9



## ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7

### 5. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

## МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

## ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

### 6. Знание базовых элементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

#### МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога
6					
7					

Базовые элементы (приложение №2): шаг, приставной шаг, пресс, мах, прыжок «ноги врозь-ноги вместе», выпад, высокий прыжок.

## 2.7. Методические материалы

1. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
4. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

## 2.8. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр. и доп.– СПб.: ЛОИРО,2017.
2. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ 2009, №1. – 144с.
3. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ 2009, №9. – 128с.
4. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. - СПб, «Детство-пресс», 2015.
5. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, СПб, Детство-Пресс, 2013.
6. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №1. -128с.
7. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №2. -128с.
8. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №3. -128с.
9. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2010, №4. -128с.
10. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №1. -128с.
11. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №3. -128с.
12. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №4. -128с.
13. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2017.
14. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. - М., «Сфера», 2018.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. - М: Сфера, 2018.
16. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

### **Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.**

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

#### **1 часть. Вводная.**

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

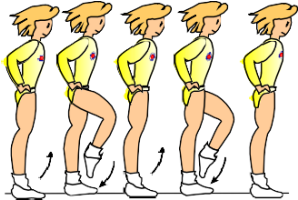
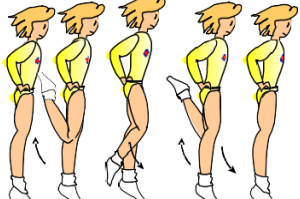
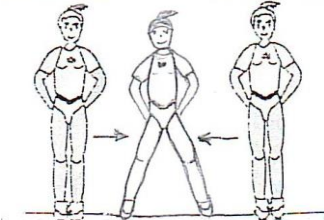

#### **2 часть. Основная. (Сказка)**

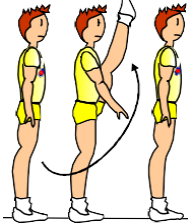
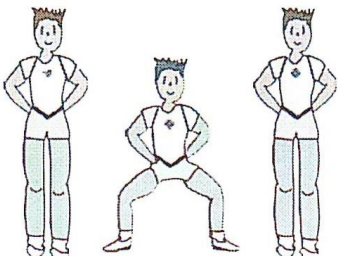
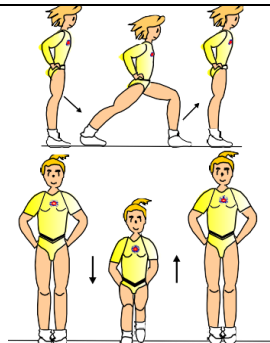

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной). Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

#### **3 часть. Заключительная.**

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

Название	Описание	Оптимальный Шаг
<p><b>Шаг (March)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленном суставах.</li> <li>➤ При постановке ноги показывает четкий перекал от носка к пятке</li> <li>➤ Общее движение - вверх, а не вниз.</li> <li>➤ Верхняя часть тела               <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой</li> <li>- за счет статической силы, остается без движений вверх-вниз или вперед - назад.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Бег (Jog)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Безопорная нога максимально поднята назад к ягодице, колено согнуто</li> <li>➤ Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/-10°).</li> <li>➤ В высшем положении в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание (носок оттянут).</li> <li>➤ При приземлении демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.</li> <li>➤ Верхняя часть тела - вертикально с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой.</li> </ul>	
<p><b>Приставной шаг (Step Touch)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В исходном положении ноги/стопы вместе</li> <li>➤ Шаг в сторону, приставить рядом вторую ногу. То же самое в обратную сторону (в исходное положение)</li> <li>➤ Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения.</li> <li>➤ Верхняя часть тела удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> </ul>	
<p><b>Пресс</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В исходном положении лежа на спине - ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно друг другу и прижаты к полу (расстояние между стоп – 1 стопа)</li> <li>➤ Поднять туловище в положение сед и под мышечным контролем вернуться на спину в И.П.</li> <li>➤ Стопы не отрываются от пола, колени остаются не подвижными (не разводятся и не сводятся)</li> <li>➤ Грудью не касаться поверхности бедер</li> </ul>	

Название	Описание	Оптимальный Шаг
<b>Мах (Kick)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Высокий мах прямой ногой не ниже 90° (идеальный вариант: пятка выше плеча, приблизительно 145°)</li> <li>➤ Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается, носок оттянут.</li> <li>➤ Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°.</li> <li>➤ Верхняя часть тела удерживается прямо, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> </ul>	
<b>Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подскок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</li> <li>➤ При приземлении в полуприсед ноги врозь - стопы разведены больше, чем ширина плеч, колени и стопы направлены наружу</li> <li>➤ Контролируемые, но мощные отталкивание и приземление. Точные и управляемые движения в голеностопных суставах - перекаты с носков ног на пятку.</li> <li>➤ Прыжок в стойку ноги вместе: стопы/пятки вместе, носки направлены вперед</li> <li>➤ Верхняя часть тела вертикальна с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> </ul>	
<b>Выпад (Lunge)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В исходном положении ноги/стопы вместе.</li> <li>➤ Одна нога прямая (без сгибания колена) отводится назад в сагиттальном направлении (как при шаге на лыжах), опорная нога присогнута</li> <li>➤ Пятка задней ноги опускается на пол с контролем движений.</li> <li>➤ Стопы ставятся в сагиттальном направлении. При движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки ноги, находящейся сзади.</li> <li>➤ Амплитуда: Расстояние между ногами приблизительно равно длине 2-3 стоп</li> </ul>	
<b>Высокий прыжок</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выполнение любого высокого прыжка: прямым телом, в группировку, с разведением ног, с поворотом и т.д.</li> </ul>	

Приложение3 Перспективное планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг»

**Октябрь**

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b>  <b>1 занятие.</b> «Пусть приходит зима».</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.  Укреплять поясничную область позвоночника.  Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.  Укреплять и развивать мышцы стоп.  Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт»,  «Гопак» в обработке Мусоргского,  «Веселый крестьянин» Шумана,  «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева,  «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения: лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b>  Сказка  «Птицанайденьш»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.  Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.  Укреплять поясничную область позвоночника.  Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт»,  «Гопак» в обработке Мусоргского,  «Веселый крестьянин» Шумана,  «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева,  «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба,горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь.</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Как у слоненка хобот появился»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения:, горка,ходьба,рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. <b>Заключительная часть</b> -Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Три брата»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук. <b>Заключительная часть</b> -Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Рябинка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. <b>Заключительная часть</b> -Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Королевичзмея»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>



<p><b>4 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Воробей и карасик»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. <b>Заключительная часть</b> -Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Близко и далеко»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. <b>Заключительная часть</b> -Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## Ноябрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b>  <b>1 занятие.</b>                      Сказка «Калиф-аист»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.                      Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.                      Укреплять поясничную область позвоночника.                      Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.                      Укреплять и развивать мышцы стоп.                      Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b>                      1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>                      1.Упражнения: зернышко                      2. Упражнения: ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.  <b>Заключительная часть</b>                      Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b>                      Сказка «Калиф – аист( продолжение)</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.                      Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.                      Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.                      Укреплять поясничную область позвоночника.                      Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.                      Укреплять и развивать мышцы стоп.                      Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b>                      1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>                      1.Упражнения: зернышко                      2. Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег.  <b>Заключительная часть</b>                      Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Хвастунишка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями). <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Лягушка и лошадка»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Верный слуга»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Чижики»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание.</p>

<p><b>4 неделя</b> <b>1 занятие</b> Сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2.Упражнения: медведь, горка, зайчик, змея, птица,лисичка, лошадка, рыбка, веточка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка « Про козла Козьму»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>		<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2.Упражнения: маятник, ходьба, колечко, орешек, бег, мостик, медведь, птица, петушок <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## Декабрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Белая змея»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка (ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Белая змея» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского..</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Еженька»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Как море стало соленым»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Ганзель и Гретель»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, маятник, птица, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Ганзель и Гретель» (продолжение)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, веточка, ящерица, бег, маятник, книжка, горка, рыбка, кошка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>



<p><b>4 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Голая лягушка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: морская звезда, улитка, павлин, рыбка, лошадка, паук, лягушка, аист, птица. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «О трех блинах»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## Январь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя</b> <b>2 занятие</b> Сказка «Змей и королевская дочь»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« Утро» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: кошка, ходьба, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка « Змей и королевская дочь» (продолжение)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« Утро» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: бег, колечко, горка, лошадка, змея, ходьба, летучая мышь, паук, орешек <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 неделя</b> <b>1 занятие</b> Сказка «Честное гусеничное»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: гусеница, змея, горка, ходьба, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка « Сердобольный лесоруб»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, елочка, колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея, книжка <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя</b> <b>1 занятие</b> Сказка «Живая вода»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народная песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: лошадка, ящерица, лягушка, орешек, ходьба, замок, веточка , кошка, колечко <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка « Живая вода» (продолжение)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народная песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнение: ходьба, бег, ящерица, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка, лошадка <b>Заключительная часть</b> Упражнения на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>4 неделя</b> <b>1 занятие</b> Сказка « На зеленой иголке»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народная песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: елочка , ходьба, стрекоза, змея, бег, книжка. ящерица, муравей , веточка <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка « Как зайцы волка напугали»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народная песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба , горка, месяц, бег, змея, птица, рыбка, лошадка, зайчик <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## Февраль

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Золотой волос черта»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Способствовать улучшению осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями). <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Золотой волос черта» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня..</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Ворона и канарейка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Просто так»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разм( ходьба ,бег с заданиями)инка. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: медвежонок, носорог,ходьба,змея, страус, мятник, зайчик, колечко, аист. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Пропавшая принцесса»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба. рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Синичка» (продолжение)</p>	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>



<p><b>4неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Три перышка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкиной, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка «Девочка и джин»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкиной, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## Март

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Муравьи не сдаются»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Способствовать улучшению осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: муравей, ходьба, горка, паук, змея, носорог, ящерица, бег, улитка <b>Заключительная часть</b> Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на релаксацию «Облака».</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Муравьи не сдаются» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Ходьба приставным шагом боком по скамейке, в конце поворачиваясь на 180 градусов и прыгивая; бег, отводя согнутые в коленях ноги. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. <b>Заключительная часть</b> Дых. Упражнения и релаксация</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Королевич, который ничего не боялся»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, лошадка, змея, веточка, птица, бег, кольцо. <b>Заключительная часть</b> Дыхат. упр. «Солнышко».</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Как звери филина лечили»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: медвежонок, зайчик, змея, лошадка, летучая мышь, орешек, лисичка, ящерица, паук . <b>Заключительная часть</b> Дых. упр. «Шарик» , «Струна»</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Кнут - музыкант»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, веточка, рыбка, птица, муравей, бег, мостик, орешек, горка <b>Заключительная часть</b> Дыхательное упражнение</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Кнут - музыкант» (продолжение)</p>	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b> .Разминка .Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: веточка, ходьба, орешек, лодочка, бег, паук, змея. елочка, птица <b>Заключительная часть</b> Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию</p>

<p><b>4 неделя</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Откуда у тигра черные полоски»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок», «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка . Ходьба по массажным дорожкам. 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2.Упражнения: ходьба, кошка, змея , бег, носорог, качели, горка, рыбка, лягушка. <b>Заключительная часть</b> Дых. упр. «Мяч». Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка«Странный крокодил»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок», «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня», «Ах, ты, береза», «Танец» .</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Разминка.. Ходьба по массажным дорожкам. 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2.Упражнения: лошадка, бабочка. Рак, кошка, пчелка, паук,качели, ходьба, улитка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию</p>

## Апрель

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b>  <b>1 занятие.</b> Сказка «Золотая птица»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.  Укреплять поясничную область позвоночника.  Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия.  Способствовать улучшению осанки.  Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба» - молдавский народный танец, «Музыкальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b>  1.Разминка  2.Дыхательные упражнения  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2.Упражнения: ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лисичка, ящерица, горка, павлин.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнения на релаксацию</p>
<p><b>2 занятие.</b>  Сказка «Золотая птица» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.  Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов.  Способствовать улучшению осанки.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.  Укреплять поясничную область позвоночника.  Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит», «Вальсбостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b>  Разминка  Упражнения на дыхание.  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: растяжка, ходьба, книжка, рыбка, бег, лошадка, зайчик, лодка, горка, ящерица.  <b>Заключительная часть</b>  Дыхательное упражнение</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Заяцгородник»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b> Разминка Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка. <b>Заключительная часть</b></p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Очки»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, рыбка, книжка, ходьба. <b>Заключительная часть</b> Дых. упр. «Шарик».</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Два колдуна»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка 2. Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: растяжка, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птица, кораблик. <b>Заключительная часть</b> Дыхательное упражнение . Релаксация</p>
<p><b>2занятие.</b> Сказка «Два колдуна» (продолжение)</p>	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b> Разминка Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: растяжка, бег, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек. <b>Заключительная часть</b> Дыхательные упражнения Релаксация</p>



<p><b>4 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Удав, кролик и черепаха»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент».</p>	<p><b>Вводная часть</b> Разминка Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ходьба, ящерица. <b>Заключительная часть</b> Дыхательное упражнение «Мяч». Релаксация</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Серая звездочка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b> Разминка Дыхательные упражнения. <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, мятник. <b>Заключительная часть</b> Дыхательные упражнения и релаксация</p>

## Май

<p><b>1 неделя</b> <b>1 занятие</b> Сказка «Цыпленок и солнышко»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Спать пора»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба,горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Лесовички»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> -1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> <b>Сказка</b> <b>«Лесовички»</b> <b>(продолжение)</b></p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> -1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: бег,кошка, книжка, ходьба, змея, паук, ящерица, горка, елочка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Кто поможет воробью»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями). <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие</b> Сказка «Кто я?»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения:ходьба, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>4 неделя.</b> <b>1 занятие.</b> Сказка «Волшебные яблоки»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения:ходьба, веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 занятие.</b> Сказка «Невоспитанный мышонок»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения:ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

