

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 57 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ №57
протокол № 1
от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
И.А. Горская
Приказ № 53-д
От 1 сентября 2023 года

Рабочая программа
к дополнительной образовательной программе
«Игровой стретчинг»
младшего дошкольного возраста

Составитель:

Кравченко Н.Ю.
Педагог дополнительного образования
ГБДОУ №57 Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья детей на современном этапе вызывает серьезную озабоченность общества, одной из основных функций дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление здоровья детей, создание условий для полноценного физического и психического развития. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в логопедических и оздоровительных группах – одна из актуальных задач современной педагогики.

Понятие «стретчинг» происходит от английского слова и переводится как «растяжка». Стретчинг долгое время существовал только для взрослых, но с недавнего времени появилась методика, позволяющая применять упражнения стретчинга с детьми.

Упражнения направлены на определенные отделы (поясничный, грудной, тазобедренный и т.д.) и способствуют развитию их гибкости. Кроме того упражнения способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Музыкальное сопровождение, вхождение в образ, все это создает положительный эмоциональный настрой, ребенок получает радость от выполнения упражнений.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физической культуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

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, предупредить многие заболевания, так как воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему 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.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 3-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Оздоровительно-коррекционные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость;
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки, способствовать созданию и укреплению «мышечного корсета»;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Развивать мелкую моторику рук;
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

- Формировать знания о влиянии стретчинга на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- Формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Особенности программы:

- доступное и интересное содержание, соответствующее возрасту детей;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с детьми, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение детьми опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.
- Программа направлена обучение правильному дыханию, сочетанию физических нагрузок с дыханием.

Условия реализации программы стретчинг

Занятия предназначены для дошкольников 3-6 лет (младшая и средняя, старшие и подгот. группы). Продолжительность занятий 20- 30 минут, соответствующий данному возрасту. Программа рассчитана на 3 года.

Формы организации деятельности – индивидуально-групповые, групповые занятия, показательные выступления.

Формы проведения занятий: игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

Методы:

Словесные методы обучения: устное изложение.

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

Режим

Проводятся занятия в спортивном зале 2 раза в неделю.

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий «Игрового стретчинга» необходимо помещение – спортивный зал, спортивный инвентарь; аудиоманитофон с аудиозаписями.

Форма контроля – показательное выступление.

Тестирование уровня физической подготовленности:

1. Тестовое задание на оценку быстроты.

Цель: оценка развития быстроты - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократного повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

Процедура организации и проведения. Бег на дистанцию 10 метров:--длина беговой дорожки должна быть на 5-7метров больше, чем длина дистанции;--линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимый с линии старта ориентир(флажок), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт! Внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

2. Тестовое задание на скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места.

Цель: Скоростно-силовые возможности мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок прыгнет в длину с места. Это связано с тем, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Процедура организации и проведения: для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии(чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат.

3. Тестовое задание на оценку лазанья (средний возраст).

Процедура организации и проведения. Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующим шагом.

- Одновременность постановки руки ноги на рейку.
- Ритмичность движений.

4. Тестовое задание на оценку гибкости.

Цель: оценка развития гибкости как морфо-функционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения. Выполнения упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню

плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

5. Тестовое задание. Метание в вертикальную цель.

Цель: оценка скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса.

Процедура организации и проведения: испытуемые метают в обруч диаметром 50 см. теннисный мяч. Расстояние до цели 3 метра, высота до центра цели – 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в обруч из 5 попыток.

Используемые источники:

1. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2010г.
2. Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойкович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», издательство «Акцидент», 1998
3. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» (под ред. С.Ф. Филипповой) СПб, Детство-Пресс, 2005.
4. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования – приказ Минобрнауки России от 23ноября 2009г., № 665
5. Т.С. Грядкина «Образовательная область «Физическая культура» Методический комплекс программы «Детство» Детство-Пресс, СПб, 2012.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младший дошкольный возраст:

Октябрь «Укрепление мышц спины и брюшного пресса

1 НЕДЕЛЯ:

Задачи-учить бегать легко на носках (как птички); – учить детей слышать и слушать руководителя.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1. часть:- Построение в шеренгу. Мы сегодня будем маленькими птичками. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть:-игровой конспект сказки «Цыплёнок и солнышко» .

Упражнения на растяжку;

- ходьба - бабочка - змейка - бег - птичка

3 часть – игра на внимание « Сделай, как я».

СРЕДА:

-игровой конспект сказки «Спать пора» .

Упражнения на растяжку:

- ходьба – кошечка – веточка –рыбка –горка

3 часть – спокойная ходьба за мамой птичкой(крылышки в стороны).

2 НЕДЕЛЯ;

Задачи: учить детей ходить и бегать, не натываясь друг на друга. Учить ходить в колонне по одному.

1 часть: - построение; проверка осанки, учить при ходьбе, перешагивать натянутую верёвку.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

2 часть –игровой конспект сказки « В гостях у сказки».

Упражнения на растяжку

-ходьба – горка – жучок – веточка – лодочка

3 часть П/и «Найди свой домик».

СРЕДА:

- Профилактика плоскостопия
- ходьба босиком по спец. дорожкам, самомассаж стоп, работа с массажорами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить детей бегать по кругу друг за другом; - воспитывать интерес заниматься растяжкой.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1:- часть – построение. Ребята, мы с вами в лесу, на лесной полянке.

2: часть – игровой конспект сказки «Лесовички» - (1)

Упражнения на растяжку:

- ходьба – книжка – змейка - паучок – горка

3: часть: ходьба «Паровозиком»

СРЕДА:

1: часть – построение. Ребята, мы с вами снова на лесной полянке.

2: часть – игровой конспект сказки «Лесовички» - (2)

Упражнения на растяжку:

- ходьба – ящерица – горка – лодка – бег

3: часть – лёгкий бег.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – продолжать учить бегать и ходить по кругу; - учить действовать на сигнал.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – встать, взявшись за верёвку;

2: - часть – игровой конспект сказки «Кто поможет воробью?».

Упражнения на растяжку:

- ходьба – кошечка – книжка – змейка – горка

3: - часть – спокойно уезжаем из зала.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия:

-ходьба по спец. дорожкам, самомассаж стоп; работа с массажерами.

Форма организации: игровое занятие.

Оснащение: аудиозаписи.

Ноябрь «Формирование мышечного корсета путем комбинаций наклонов и прогибов»

1 НЕДЕЛЯ

Задачи – продолжать учить детей ходить и бегать врассыпную: - вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие, участвовать в нём.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть: - построение в шеренгу: проверка осанки; ходьба с перешагиванием модулей.

2: - часть: - игровой конспект сказки «В гостях у сказки».

Упражнения на растяжку:

- ходьба – горка – птичка – кошечка – пчёлка

СРЕДА:

1: - часть: - бег врассыпную; ходьба на носках;

2: - часть –игровой конспект сказки «Невоспитанный мышонок».

Упражнения на растяжку:

= ходьба – горка – змейка - бег - веточка

3: - часть П\и «Весёлые мышки»

2НЕДЕЛЯ:

Задачи – закреплять с детьми навыки ходьбы друг за другом; - обогащать словарный запас.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть: - построение, ходьба, проверка осанки.

2: - часть: - игровой конспект сказки «Воробей».

Упражнения на растяжку:

- ходьба – кошечка – пчёлка – птичка – ящерка

3: - часть;- П\и «Воробышки и кот»

СРЕДА:

- профилактика на плоскостопие:

- ходьба босиком по специальным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами;

3 часть – дыхательные упражнения:

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – закреплять бег и ходьбу, не натываясь друг на друга; - учить сохранять устойчиво положение на узкой дорожке.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – построение; ходьба по ограниченной поверхности.

2: - часть – игровой конспект сказки «Кто сказал мяу?»

Упражнения на растяжку:

-ходьба – веточка – ящерка – книжка – бег

3: - часть – котята идут за мамой кошкой и мяукают.

СРЕДА:

1: - часть – бег по кругу, построение в круг.

2: - часть – игровой конспект сказки «Пых».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – кораблик – бег – змейка – горка

3: - часть – ходьба, взявшись за руки.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – упражнять в ходьбе, сохраняя дистанцию, - развивать силу ног.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – проверка осанки, прыжки на 2х ногах.

2: - часть – игровой конспект сказки «Хитрая лиса».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – орешек – рыбка – змейка – лягушка».

3: - часть – П и «Лиса и зайцы».

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия: - ходьба босиком по специальным дорожкам, самомассаж стоп, работа с массажерами

Форма организации занятия: игровое занятие

Оснащение: аудиозаписи.

Декабрь «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов» I неделя

I НЕДЕЛЯ:

Задачи – ходьба, с ориентированием на обруч; - развивать ориентировку в пространстве.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба за инструктором с обручем

2: - часть – игровой конспект сказки «Сказка о невоспитанном мышонке».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – лошадка – птичка – бабочка – горка

3: - часть – спокойная ходьба вперёд, назад.

СРЕДА:

1: - часть – построение детей в круг.

2: - часть – игровой конспект сказки «Два жадных медвежонка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – рыбка – орешек – паучок – бег

3: - часть – ходьба «Змейкой».

2 НЕДЕЛЯ:

Задачи – упражнять в равновесии, при ходьбе по узкой дорожке; - учить выполнять массаж стоп самостоятельно.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть: - ходьба друг за другом по верёвке.

2: - часть – игровой конспект сказки «Пусть приходит зима».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – горка – змейка – бег – веточка

3: - часть – П\и «Лохматый пёс».

СРЕДА:

- профилактика плоскостопия – ходьба босиком по ребристым дорожкам, самомассаж стоп, работа с массажерами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – создать детям радостное настроение, - закреплять бег, взявшись за руки.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – садимся на паровоз и едем в лес, рассыпались, как снежинки.

2: - часть – игровой конспект сказки «Хвастунишка».

Упражнения на растяжку:

3: - часть – уезжаем на паровозике из леса.

СРЕДА:

1: - часть – встали в круг и прыгаем, как зайчики.

2: - часть – игровой конспект сказки «Кто я?»

Упражнения на растяжку:

-ходьба – кошечка – книжка – горка - птичка

3: - часть – уход «Змейкой», взявшись за руки.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить ходить, сохраняя равновесие.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба, перешагивая сугробы.

2: - часть – игровой конспект сказки «Лягушонок и лошадка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – горка – пчёлка – орешек – лягушонок

3: - часть – П\и «Снежный ком».

СРЕДА:

Профилактика осанки – ходьба по массажным дорожкам, - самомассаж стоп, работа с массажерами.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Январь «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

1 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить детей ходить парами; - упражнять в перешагивании.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть: - возьмёмся за руки и пойдём гулять.

2: - часть – игровой конспект сказки «Вежливые слова».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – веточка – зайчик – змейка – бабочка

3: - часть – задание: «Перешагни ручеёк».

СРЕДА:

1: - часть – найди свою пару.

2: - часть – игровой конспект сказки «Еженька».

Упражнения п на растяжку:

-ходьба – гусеница – птичка – пчёлка – горка

3: - часть – ходьба с перешагиванием полосок.

2 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК:

Задачи – продолжать учить ходить прямо по залу; - ориентироваться в пространстве.

1: - часть: - ходьба друг за другом.

2: - часть - игровой конспект сказки «Снегурочка».

Упражнения на осанку:

-ходьба – орешек – бабочка – бег – кошечка

3: - часть – ходьба с поворотами.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба по массажным дорожкам –самомассаж стоп – работа с массажерами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – формировать правильную осанку при ходьбе, учить детей угадывать на слух «Кто кричит?»

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба на носках.

2: - часть – игровой конспект сказки» Галочка и Гришенька» (1)

Упражнения на растяжку:

-ходьба – горка – бег – рыбка – птичка

3: - часть – выход на четвереньках.

СРЕДА:

1: - часть – ходим тихо, как мышки.

2: - часть – игровой конспект сказки «Гришенька и Галочка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – лягушка – змейка – веточка – орешек

3: - часть – подражание детей по крикам.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи: - учить бегать, по сигналу с остановкой, - развивать внимание детей.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – бег по залу с приседаниями.

2: - часть – игровой конспект сказки «Как море стало солёным».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – кошечка – бег – лошадка – змейка – горка

3: - часть – игра «Сделай, как я».

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба по массажным дорожкам – самомассаж стол – работа с массажерами.

Форма организации занятия: игровое занятие. *Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ

Оснащение: аудиозаписи

Февраль «Укрепление и развитие стоп. Задних и передних мышц ног»

1 НЕДЕЛЯ:

Задачи – вызвать эмоциональный отклик на игровые занятия, формировать осанку и предупреждать её нарушение.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходим, как уточки и крякаем.

2: - часть – игровой конспект сказки «Голая лягушка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – книжка – горка – рыбка – лошадка

3: - часть – ходьба на носках, руки вверх.

СРЕДА:

1: - часть – ходьба парами по кругу.

2: - часть – игровой конспект сказки « О трёх блинах».

3: - часть – П и «Червячки».

2 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить бегать врассыпную за Зайчиком, - учить прыгать на носочках.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – построение, проверка осанки, бегать на носочках.

2: - часть – игровой конспект сказки «Королевская дочка» (1)

Упражнения на растяжку:

-ходьба – птичка – орешек – змейка - бег

3: - часть – ходьба «змейкой» за взрослым.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – продолжать учить детей ходить по кругу, взявшись за руки.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба по кругу – мышки присели.

2: - часть – игровой конспект сказки «Королевская дочка» (2)

Упражнения на растяжку:

-ходьба – муравей – бабочка – горка - змейка

3: - часть – П и «Мышки в кладовой»

СРЕДА:

1: - часть – учить ходить, как великаны.

2: - часть – игровой конспект сказки «Живая вода».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – лошадка – птичка – рыбка – кошечка

3: - часть – спокойная ходьба по залу.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – продолжать учить ориентироваться в пространстве, - закреплять умение угадывать на слух, кто кричит?

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – закреплять ходьбу с поворотами.

2: - часть – игровой конспект сказки «Как зайцы волка напугали».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – лягушка – рак – горка – лисичка

3: - часть – имитация животных по их крику.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж ступней – работа с массажерами.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Март «Укрепление мышц плечевого пояса»

1 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить ходить, выполняя задания по звуковому сигналу, - учить ориентировать в пространстве.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- 1: - часть – ходьба на носках, пятках.
- 2: - часть – игровой конспект сказки «Ворона и канарейка».
- 3: - часть – П|и «Кот и воробышки».

СРЕДА:

- 1: - часть – построение, прыгаем, как зайчики.
- 2: - часть – игровой конспект сказки «Просто так».

Упражнения на растяжку:

-ходьба книжка – рыбка – горка – бег

- 3: - часть – ходьба по кругу «змейкой», взявшись за руки.

2НЕДЕЛЯ:

Задачи – ходьба переменным шагом (через шнуры), - закреплять знания о повадках животных и птиц.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- 1: - часть – ходим, перешагиваем, друг з другом.
- 2: - часть – игровой конспект сказки «Синичка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – горка – птичка – бег – змейка

- 3: - часть – полетаем, как синички.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

3НЕДНЯ:

Задачи – упражнять в ходьбе переменным шагом, высоко поднимая колени, вызвать эмоциональный настрой.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- 1: - часть – ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени.
- 2: - часть – игровой конспект сказки «На зелёной иголке».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – медведь – горка – зайчик – змейка

3: - часть – П|и «Зайка беленький сидит».

СРЕДА:

1: - часть – ходьба на высоких четвереньках.

2: - часть – игровой конспект сказки «Три пёрышка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – птичка – лисичка –рыбка –веточка

3: - часть – П|и «у медведя во бору».

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – учить оббегать мячи, - формировать правильную осанку при ходьбе.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – бег вокруг мячей, не задевая их.

2: - часть – игровой конспект сказки «Девочка – ходьба на носках.«
припевочка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – маятник – орешек – бег – пчёлка

3: - часть – ходьба на носках.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Апрель «Упражнения для тренировки равновесия»

1 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК:

Задачи – строиться врассыпную, - развивать наблюдательность, - внимание на правильное исходное положение.

1: часть – построение в разные места в зале по ориентирам.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Волшебные сны» (1)

Упражнения на осанку:

-ходьба – книжка – змейка – птичка – колечко

3: - часть – игра «Найди свой цвет».

СРЕДА:

1: - часть – прыжки с поворотами.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Волшебные сны» (2).

Упражнения на растяжку:

-ходьба – лошадка – зайчик – муравей –орешек

3: - часть – игра «Сделай , как я».

2 НЕДЕЛЯ:

Задачи – повторять ходьбу с изменением направления, учить ходить носок к носку, развивать память.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба по диагонали.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Подснежники».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – улитка – рыбка – бабочка – кошечка:

3: - часть – П и «Кролики».

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам и коврикам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – ходьба и бег парами, - бег в умеренном темпе, развивать наблюдательность.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – ходьба парами – мы с подружкой ходим парой.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Самый лучший хвост».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – ёлочка – веточка – змейка – горка

3: - часть – побежали потихоньку.

СРЕДА:

1: - часть – посмотрите на лисичку.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Откуда у тигра чёрные полосы».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – кораблик – лошадка – рыбка – бабочка

3: - часть – лёгкий бег врассыпную.

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – развивать внимание, ориентировку в пространстве.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – упражнение на слуховое внимание – «Кто сказал?»

2: - часть – игровой комплекс сказки «Добрый крокодил»

Упражнения на растяжку:

-ходьба – рак – змейка – звёздочка – рыбка

3: - часть – отнеси игрушку на место.

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам и коврикам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Май «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»

1 НЕДЕЛЯ:

Задачи – закреплять ходьбу спиной вперёд, - бегать по полоске, внимание.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – идём тихонько назад спиной.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Суп из камня».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – орешек – ящерка – медвежонок – веточка

3: - часть – П\и «пробеги по мостику».

СРЕДА:

1: - часть – заходим в зал спиной вперёд.

2: - часть – игровой комплекс сказки «Очки»

Упражнения на растяжку:

-ходьба – кошечка – бег – маятник – лисичка

3: - часть – Игра «Посмотри – повтори».

2 НЕДЕЛЯ:

Задачи – закреплять построение по ориентирам.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – найти и встать в свой «домик».

2: часть – игровой комплекс сказки «Сова».

Упражнения на профилактику:

-ходьба – птичка – ящерка – орешек – зайчик

3: - часть – П\и «Кто быстрее».

СРЕДА:

Профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

3 НЕДЕЛЯ:

Задачи – закреплять ходьбу и бег за игрушкой, - прыжки на двух ногах, - ползание.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – «Мы пойдём за мишкой в лес».

2: - часть – игровой комплекс сказки «Колосок».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – орешек – кошечка – горка – бег

3: - часть – дыхательные упражнения.

СРЕДА:

1: - часть – игра «попрыгаем, как можно выше»

2: - часть – игровой комплекс сказки «Жихарка».

Упражнения на растяжку:

-ходьба – медвежонок – птичка – рак – кораблик

4 НЕДЕЛЯ:

Задачи – повторить повороты на месте, - развивать слуховое внимание.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

1: - часть – кружимся, как шарики.

2: - часть – игровой конспект сказки «Лягушка – путешественница».

Упражнения на растяжку;

-ходьба – книжка – горка – змейка – кошечка

3: - часть – Пц «Угадай по голосу»

СРЕДА:

Профилактику плоскостопия – бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажелами.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Показательное выступление.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 57 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Горская Ирина
Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

05.10.23 13:36 (MSK)

Сертификат 35CBD040F6908AC91C46207E41F0E607