

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»
старшего 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

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Октябрь «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: 1 часть – ходьба противходом, на носках, на пятках.

2 часть - Игровые комплексы: «Золотая птица» (2 части),

3 часть – приседания, держась за спорту.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: 1 часть – ходьба в полуприседе, бег, с остановкой по сигналу.

2 часть – игровые комплексы: «Забавный пёс» «Очки».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – орешек – паровоз – кораблик – горка – змейка – медвежонок – велосипед - книжка

3 часть – п\и «Пустое место», восхождение и спуск по ступенькам босиком.

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: -профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным досками и коврикам – самомассаж стоп ног – работа массажерами (массажные мячи, палки , тарелки, фигурки) – ходьба по ним.

СРЕДА:

1 часть – ходьба с остановкой по сигналу, ходьба на носках.

2 часть – игровой комплекс «Два брата».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – орешек – маятник – кобра – горка – веточка – мостик – рак - носорог

3 часть – дыхательные упражнения .

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

4 НЕДЕЛЯ: 1 часть – ходьба в разном направлении, - ходьба с поворотами «Кругом».

2 часть – игровые комплексы: «Кто поможет воробью» «Кто я?»

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – велосипед – бег - часики – слон – собачка – медвежонок – пчёлка - паровоз - птичка

3 часть – подлезание под палку прогнувшись, п\и «Тише едешь»

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, объяснение.

Оснащение: аудиозаписи

Ноябрь «Формирование мышечного корсета»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: 1 часть – «Ходьба по мокрому дну»(камушки, палочки), ходьба через препятствия.

2 часть –игровые комплексы: »Пусть приходит зима» , «Волшебные яблоки».

-упражнения на растяжку: (зёрнышко – ходьба – змейка – пчёлка – медвежонок – лиса – бег – кошечка –бабочка - орешек).

3 часть – «ныряние под воду, задержка дыхания»,- релаксация «Сон на берегу»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ:1 часть – ходьба» Как военный», - бег с мячом в руках на носках.

2 часть - игровые конспекты: «Цыпленок и солнышко», «Спать пора»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – кобра – кораблик – кузнечик – кошечка – рыбка – колечко - мостик – собачка .

3 часть – «Шипим, как змея». Упражнения на расслабление.

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам и доскам – самомассаж стоп – работа с массажорами

СРЕДА:1 часть – ходьба «змейкой через препятствия.

2 часть – игровой комплекс «Как у слонёнка появился хвост».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – лодка – часики - веточка

3 часть – игра «толстый выдох – тонкий вдох».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи.

Декабрь «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: 1 часть – ходьба по верёвке с узелками, - с мешочком на голове.

2 часть - игровые комплексы: «Пусть приходит зима», «Птица-найденыш».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – веточка - -кораблик – кукушка – книжка – слон – кошечка – мостик - черепаха

3 часть – ползание на предплечьях, - ходьба по скамейке.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: 1 часть – проверка осанки у стены, проверка – у зеркала.

2 часть – игровые комплексы: «Как у слоненка появился хвост», «Три брата».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – лошадка – маятник – носорог – паровоз – бег – книжка – собачка - слон

3 часть – ползание на четвереньках, бег «змейкой».

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия - ходьба и бег по массажным доскам и коврикам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

СРЕДА:

1 часть – ходьба вперёд спиной, противоходом.

2 часть – игровой комплекс: «Рябинка».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – книжка – скорпион – кукушка – волчонок - птица – летучая мышь – носорог – веточка –горка

3 часть – упражнение в паре: «На лодке».

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

4 НЕДЕЛЯ:1часть - упражнение с палкой «Штангист», «Подлезание» - заборчик».

2 часть - игровые комплексы: «Два жадных медвежонка», «Пых»

Упражнения на растяжку- зёрнышко – ходьба - ёжик – слон – столбик – осьминог – черепаха – улитка – муравей – флюгер
3 часть – п\и «Сделай фигуру», - бег вперёд спиной.

Форма организации занятия: занятие с использованием подвижных игр.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи.

Январь «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: 1 часть – ходьба «по следам, сохраняя осанку» ,»Барон Мюнхгаузен на ядре»(на фитболе).

2 часть - игровые комплексы: «Калиф-аист», «Хвастунишка».

3 часть – дыхание: «выдуть шарик», - дыхание: «Раздуйся наш шар».

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: 1 часть – равновесие: стойка на набивном мяче, - ползание на четвереньках под дугу.

2 часть – игровые комплексы :«Лягушонок и лошадка», «Верный слуга»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко - ходьба – стрекоза – часики - тростинка – лягушка – бег – ёлочка –велосипед – лесенка

3 часть – ходьба «Достань предмет», - п \и «Совушка».

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам и коврикам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

СРЕДА:

1 часть – проверка осанки у стены, - ходьба по – медвежьи.

2 часть – игровой комплекс: «Чижики»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – летучая мышь – кораблик

3 часть – упражнения на расслабление.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА

4 НЕДЕЛЯ: - 1 - часть – катаемся на лыжах, на коньках, - равновесие «ласточка»
2 часть – игровые конспекты: «Как медвежонок сам себя напугал», «Про козла».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – паровоз – жучок – хлопущка – таракан – морская волна – лошадка – гусеница – медвежонок
3 часть – ходьба на носках, пятках вокруг себя, прыжки на одной ноге.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозапись.

Февраль «Укрепление и развитие стоп. Передних и задних поверхностей ног».

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – легко на носках «по тонкому льду» , - на животе «любопытный мишка» с поворотом головы.

2 часть - игровые комплексы: «Белая змея» (2 части),

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – пловец – пчёлка - мельница – самолёт – бег - книжка – змейка – кораблик

3 часть – «самолёты» - бег по шнуру, - «кто сильнее?» перетягивание.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – ходьба широким шагом, - с мячом, подлезая под палку.

2 часть – игровые комплексы : «Еженька», «Гензель и Гретель».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – самолёт – кошечка – бег - пчёлка – змейка – книжка – орешек – часики

3 часть – «задуем свечу», - релаксация – «я отдыхаю».

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажорами.

СРЕДА:

1 часть – ходьба с палкой за плечами, - бег назад спиной.

2 часть – игровой комплекс : «Голая лягушка».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – орешек – лодка – паровоз – бабочка

3 часть – п\и «Второй лишний», - «Придумай фигуру»

4 НЕДЕЛЯ: 1 часть – «за водой с коромыслом», - ходьба в разных направлениях.

2 часть – игровые комплексы: «Сказка о трех блинах» (2 части).

Упражнения на растяжку: зёрнышко – ходьба – самолёт – пчёлка – кораблик – носорог – рак – птичка – горка – летучая мышь

3 часть – «достаём сосульку», - на коленях – перекачивание мяча.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи

Март «Укрепление мышц плечевого пояса»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: -1 часть - «как моряки»- по качающемуся мостику, - ходьба боком, назад.

2 часть - игровые комплексы: «Змей и королевская дочь», «Честное гусиничное»,

Упражнения на растяжку: -зёрнышко – ходьба – кошечка – ящерка – кукушка – волчонок – рыбка – скорпион – лодка – орешек

3 часть – покажи животное: - жираф, крокодил, - ходьба с мешочком на голове.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – бег, чередуя с прыжками, - ходьба крадучась.

2 часть: игровые комплексы: «Сердобольный лесоруб», «Живая вода».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – мельница – мостик – книжка – кораблик – кобра – зайчик – волчонок – бег

3 часть – по - пластунски под дугу, - п\и «караси, камешки, щука.

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия – ходьба и бег по массажным дорожкам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

СРЕДА:

1 часть – ходьба с перешагиванием,- вис на гимнастической стенке.

2 часть – игровой конспект: «На зеленой иголке»

Упражнения на растяжку: -зёрнышко – ходьба – лягушка – маятник – улитка

3 часть – «Спящая красавица» - расслабление, - очищающее дыхание: как лев.

4 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – перетяни палку, - перекачивать мяч головой.

2 часть игровые комплексы: «Как зайцы волка напугали». «Хитрая лиса».

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – пчёлка – орешек – змейка – кошечка – маятник - книжка – ванька – встанька – бег

3 часть – повороты на месте, - упражнения на дыхание.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи

Апрель «Упражнения для тренировки равновесия»

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – плыть – брассом дельфином кролем, - проверка осанки.

2 часть - игровые комплексы: «Золотой волос черта», «Ворона и канарейка»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – зайчик - горка – птичка – паровоз – кобра – часики- бег – бабочка

3 часть – на высоких четвереньках вокруг, -релаксация.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – ходьба на носках на пятках,- повисеть на стенке.

2 часть - игровые комплексы: «Просто так» (игра), «Пропавшая принцесса»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – птичка – пчёлка – орешек - змейка – кошечка – мостик – кораблик – бег

3 часть – кольцеброс, - бег перепрыжками.

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК - профилактика плоскостопия – ходьба по доскам и коврикам – самомассаж стоп – работа с массажерами.

СРЕДА:

1 часть – ходьба с палкой за спиной, - бег трусцой.

2 часть – игровой комплекс «Синичка»,

Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – кукушка – книжка – кобра

3 часть – пройди под верёвку – в группировке, «задуем костёр».

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

4 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – ходьба под музыку, - перекатом с пятки на носок.

2 часть: «Три перышка», «Девочка и Джин»

Упражнения на растяжку: -зёрнышко – ходьба –горка - -кошечка – веточка – носорог – таракан – морская звезда – лошадка

3 часть – массаж на лице, - расслабление под музыку.

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

1 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – ходьба по наклонной доске, - бег с захлёстыванием голени.

2 часть - игровые комплексы: «Золотой волос черта», «Ворона и канарейка»,

Упражнения на растяжку: -зёрнышко – ходьба – кошечка – маятник – велосипед – кобра – лодка – кораблик – орешек – птичка

3 часть – придумай фигуру, - п\и «Совушка».

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

2 НЕДЕЛЯ: - 1 часть – прыжки вперёд, - равновесие – ласточка, аист, петух.
 2 часть – игровые комплексы: «Просто так» (игра), «Пропавшая принцесса»,
 Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – кузнечик – ящерица – змея
 – лодка – веточка – таракан – рак – месяц
 3 часть – ползание на животе, - повисеть на стенке, как сосулька.

3 НЕДЕЛЯ:

ПОНЕДЕЛЬНИК: - профилактика плоскостопия – ходьба и бег по дорожкам
 – самомассаж стоп – работа с массажерами.

СРЕДА:

1 часть – бросим вдаль, - ходьба по кирпичикам.
 2 часть – игровой комплекс: «Синичка»,
 Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – слоник – часики – носорог
 3 часть – расслабление – сосулька растаяла, - повисеть на стенке.

ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА:

4 НЕДЕЛЯ – 1 часть ходьба парами, - бег «змейкой».
 2 часть – игровые комплексы: «Три перышка», «Девочка и Джин».
 Упражнения на растяжку: - зёрнышко – ходьба – веточка – кораблик –
 черепаха – рак – орешек – книжка - птичка- бег
 3 часть – пролезание под скамейку, - дыхание.

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