

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ №57
протокол № 1
от 27.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
И.А.Горская
Приказ № 48-д
От 31 августа 2026 года

Дополнительная общеразвивающая программа

«Игровой стретчинг»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:

Кравченко Н.Ю.

Педагог дополнительного образования

ГБДОУ №57 Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

05.10.26 13:00 (MSK)

Сертификат AD582E4C9B6061F6D4A65F682FF0CB7E

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные и правовые акты:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013 №461-83.
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" С изменениями и дополнениями от 30 сентября 2020 г.
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года N 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» (с изменениями на 12 марта 2025 года)
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Введение:

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.

Направленность программы:

Физкультурно-оздоровительная

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.
-

Цель программы:

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, раскрепощенности 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.

Возраст детей

Занятия предназначены для дошкольников.

младший дошкольный возраст – дети 3– 4 лет

средний дошкольный возраст – дети 4– 5 лет

старший дошкольный возраст - дети 5-6 лет

подготовительный возраст – дети 6-7 лет

Сроки реализации программы:

1 год обучения – 64 часа

Количество занятий:

В неделю - 2 занятия

В месяц - 8 занятий

Формы организации деятельности:

индивидуально-групповые, групповые занятия, показательные выступления.

Формы проведения занятий:

игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

Методы обучения:

Словесные методы обучения: устное изложение.

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

Условия реализации программы

Для проведения занятий «Игрового стретчинга» необходимо помещение – спортивный зал, спортивный инвентарь; аудиомagnetофон с аудиозаписями, различные массажёры и утяжелители рук и для ног, ребристые дорожки, различные ребристые поверхности (от плоскостопия), гантели разного веса, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки (силовые упражнения), коврики для упражнений на полу.

Форма контроля – показательное выступление.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Два раза в год проводятся контрольные занятия и 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 вперёд, 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (3-4 года)

Игровые комплексы: №	Тема	Количество занятий	Теория	Практик
		Всего в месяц		
Сентябрь				
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	10	2	8
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	10	2	8
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	12	4	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	9	3	6
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	10	4	6
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	4	1	3
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	5	1	4
Май	«Укрепление позвоночника и мышц туловища и всех групп мышц»	6		6
В год занятий		64	17	51

Учебно-тематический план (4-5 лет)

№	Тема	Количество занятий в год	теория	практика
Сентябрь				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

05.10.26 13:00 (MSK)

Сертификат AD582E4C9B6061F6D4A65F682FF0CB7E

Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	10	3	7
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	10	3	7
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	12	4	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	13	4	9
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	10	2	8
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	3		3
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	3		3
Май	Силовые упражнения	3		3
Всего за год занятий		64	16	48

Учебно-тематический план (5-6 лет)

Месяц	Тема	Количество в месяц занятий	Теория	Практика
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	11	5	6
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	13	5	8
Декабрь	«Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов»	10	3	7
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног»	8	4	4
Февраль	«Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»	6	2	4
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	7	2	5
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	4		4
Май	«Силовые упражнения»	5		5
Всего в год		64	21	43

Учебно-тематический план (6-7 лет)

Месяц	Тема	Количество занятий в год	Теория	Практика
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	12	6	6
Ноябрь	«Формирование мышц корсета»	7	3	4
Декабрь	«Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов»	10	2	8
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног»	10	2	8
Февраль	«Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»	9	1	8
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	5		5
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	5		5
Май	«Силовые упражнения»	6		6
Всего в год		64	14	50

Календарно-тематическое планирование:

Младшая группа:

Октябрь 1. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: 1 «Цыпленок и солнышко», 2 «Спать пора», 3.4 «Лесовички» (2 части), 5. Профилактика плоскостопия. 6 «Кто поможет воробью», 7 «Кто я?», 8 «Волшебные яблоки».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, объяснение.

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры.

Ноябрь 2 «Формирование мышечного корсета путем комбинаций наклонов и прогибов»

Игровые комплексы: 1 «Пусть приходит зима», 2 «Птица-найденыш», 3 «Как у слоненка появился хобот», 4 «Три брата», 5 профилактика плоскостопия, 6 «Рябинка», 7 «Невоспитанный мышонок», 8 « В осеннем лесу»

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры.

Декабрь 3 «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»

Игровые комплексы: 1 «Рябинка», 2 «Хвастунишка», 3 «Лягушонок и лошадка», 4 «Верный слуга», 5 профилактика плоскостопия, 6 «Чижики», 7 «Как медвежонок сам себя напугал», 8 «Про козла Козьму».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры.

Январь 4 «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

Игровые комплексы: 1 «Белая змея», 2 «Еженька», 3 «Галочка и Гришенька», 4 «Голая лягушка», 5 профилактика плоскостопия, 6 «Сказка о трех блинах», 7 «Заюшкина избушка», 8 «Лесовичок».

Форма организации занятия: игровое занятие.

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

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры для ног.

Февраль 5 «Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: 1 «Змей и королевская дочь», 2 «Честное гусиничное», 3 «Сердобольный лесоруб», 4 «Живая вода», 5 «На зеленой иголке», 6 «Как зайцы волка напугали», 7 «Ходули – ходунки», 8 «Попрыгунчики».

Форма организации занятия: игровое занятие.

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

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры для ног, сомомассаж, ходьба по ребристой поверхности.

Март 6 «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: 1 «Золотой волос черта», 2 «Ворона и канарейка», 3 «Просто так» (игра), 4 «Пропавшая принцесса», 5 профилактика плоскостопия, 6 «Синичка», 7 «Три перышка», 8 «Девочка и мальчик».

Форма организации занятия: игровое занятие.

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

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры для ног.

Апрель 7 «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: 1 «Муравьи не сдаются», 2 «Зайчонок, который ничего не боялся», 3 «Как звери филина лечили», 4.5 «Ослик-музыкант» (2 части), 6 профилактика плоскостопия, 7 «Откуда у тигра черны полосы», 8 «Станный крокодил».

Форма организации занятия: игровое занятие.

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

Оснащение: аудиозаписи, массажёры для ног

Май 8 «Укрепление позвоночника и всех групп мышц организма».

Игровые комплексы: 1 «Самый замечательный хвост», 2 «Три медведя», 3 «Хочу на луну» (часть 1.2) 4 «Хочу луну» (часть 1), профилактика плоскостопия, 5 «Маша и медведь», 6 «Смешной гномик», «Ласковое солнышко», 8 «Сонный слоник».

Форма организации занятия: игровое занятие.

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

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры для ног.

Показательное выступление.

Средняя группа

Октябрь 1» Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: 1.2 «Золотая птица» (2 части), «Заяц-огородник», 4 силовые упражнения, 5 «Очки», 6 «Два кролика», 7 «Удав, кролик и черепаха», 8 «Серая звездочка».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: показ упражнений, объяснение.

Оснащение: аудиозаписи, гантели, упражнения на скамейках.

Ноябрь 2 «Формирование мышечного корсета»

Игровые комплексы: 1 «Цыпленок и солнышко», 2, «Спать пора», 3 «Лесовички», 4 «Кто поможет воробью», 5 профилактика плоскостопия 6 «Кто я?», 7 «Волшебные яблоки», 8 «Невоспитанный мышонok».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, различные массажёры для ног, самомассаж,

Декабрь 3 «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»

Игровые комплексы: 1 «Пусть приходит зима», 2 «Птица-найденый», 3 «Как у слоненка появился хобот», 4 профилактика плоскостопия, 5 силовые упражнения, 6 «Три брата», 7 «Рябинка», 8 «Змеюшка -змея».

Форма организации занятия: занятие с использованием подвижных игр.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры, гантели, гимнастические скамейки и стенка.

Январь 4 «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

Игровые комплексы: 1 «Калиф-аист», 2 «Хвастунишка», 3 «Лягушонок и лошадка», 4 профилактика плоскостопия, 5 силовые упражнения, 6 «Верный слуга», 7 «Чижики», 8 «Как медвежонок сам себя напугал»,

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозапись, массажёры, гантели, гимнастические стенка и скамейки

Февраль 5 «Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: 1.2 «Белая змея» (2 части), 3 «Еженька», 4 «Маша и Маруся», 5.6 «Голая лягушка» (2 части), 7.8 «Сказка о трех блинах» (2 части).

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры, самомассаж, ходьба и бег по ребристой поверхности.

Март 6 «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: 1 «Змей и королевская дочь», 2 «Честное гусиничное», 3 «Сердобольный лесоруб», 4 профилактика плоскостопия, 5 силовые упражнения, 6 «Живая вода», 7 «На зеленой иголке», 8 «Как зайцы волка напугали».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры, самомассаж, ходьба и бег по ребристой поверхности, гантели, гимнастическая стенка и скамейки.

Апрель 7 «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: 1 «Золотой волос Мальвины», 2 «Ворона и канарейка», 3 «Просто так» (игра), 4 профилактика плоскостопия, 5 силовые упражнения, 6 «Пропавшая принцесса», 7 «Синичка», 8 «Три перышка».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приемы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры, самомассаж, гантели, скамейки, лестница

Май 8 «Укрепление позвоночника силовыми упражнениями».

Игровые комплексы: 1 «Смешной котёнок», 2 «Как ёжик зайца перегнал», 3 «Красная шапочка», 4 «Случай в лесу», 5 «Крокодил», 6.7 «Тараканище», 8 «Гуси-лебеди».

Форма организации занятия: игровое занятие.

Методы и приёмы: повторение упражнений, мнемотаблицы

Оснащение: массажёры, самомассаж, гантели, скамейки, гимнастическая лестница.

Старшая группа:

Октябрь 1» Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: 1 «Маша и медведь». 2 «Кот в сапогах», 3 «Серебрянное копытце», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Палочка-выручалочка», 6 «Гуси-лебеди», 7 «Золотая антилопа», 8 силовые упражнения

Форма организации занятия: игровое.

Методы и приёмы: рассказ и показ новых упражнений.

Оснащение: массаж, для ног, ходьба и бег по ребристой поверхности, гантели гимнастическая стенка и скамейки, аудиозаписи.

Ноябрь 2 «Формирование мышечного корсета».

Игровые комплексы: 1 «Лягушка - путешественница», 2 «Два жадных медвежонка», 3 «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Как ёжик зайца перегнал», 6.7 «Тараканище», 8 силовые упражнения.

Форма занятия : игровое.

Методы и приёмы: показ новых упражнений.

Оснащение: аудиозаписи, ребристые дорожки, массаж для ног, гантели, скамейки, лестница.

Декабрь 3 «Укрепление позвоночника, путём поворота туловища и наклонов».

Игровые комплексы: 1 «Суп из камня», 2 «Горшочек каши», 3 «Волк и семеро козлят», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Три поросёнка», 6 «Волшебник изумрудного города», 7 «Аленький цветочек», 8 силовые упражнения»

Форма организации занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры ,самомаж, прыжки по ребристой поверхности, гантели, скамейки, лестница.

Январь 4 «Укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног»

Игровые комплексы: 1 «Золушка», 2 «Красная шапочка», 3 «Красавица и чудовище», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Федорино горе», 6 «Краденое солнышко», 7 «Кто сказал мяу?», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры для ног, ребристые поверхности, скамейки, лестница, гантели.

Февраль: 5 «Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: 1 «Гадкий утёнок», 2 «Колосок», 3 «Заюшкина избушка», 3 «Как коза избушку строила», 4 » Колосок», 5 «Глупый мышонок», 6 «Колосок», 7 «Солнечный зайчик» силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение упражнений, закрепление правильно выполнять, использование мнемотаблиц.

Оснащения: аудиозаписи, массажёры, ребристые дорожки, гантели, скамейки, гимнастическая стенка.

Март 6 «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: 1 «Театр», 2 «Смешной котёнок», 3 «Воробей», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Вежливые слова», 6 «Снегурочка», 7 «Как море стало солёным», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы :повторение и закрепление упражнений

Оснащение: массажёры ,самомаж, гантели, скамейки, стенка

Апрель 7 «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: 1 «Рифмы», 2 «Пудель», 3 «Сова», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Жихарка», 6.7 «Волшебные сны», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое занятие.

Методы и приёмы: повторение и закрепления упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение: аудиозаписи, массажёры, самосаж, ребристая поверхность ,гантел и, скамейки, стенка.

Май: 8 «Укрепление мышц туловища силовыми упражнениями».

Игровые комплексы: 1 «Подкидыш», 2 «Подснежники», 3 «Подкидыш», 4 «Заюшкина ибушка», 5 «Затейники», 6.7 «Краденое солнце», 8 «Ванька-Всенька».

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение и закрепление упражнений, мнемотаблицы.

Оснащения: гантели ,утяжелители, гимнастические скамейки и лестница .

Показательное выступление.

Подготовительная группа:

Октябрь 1«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: 1 «Эльза в стране чудес», 2 «Хитрая лиса»,

3 «Три медведя»,

4 профилактика плоскостопия, 5 «Маша и медведь», 6 «Золотая антилопа», 7

«Серебряное копытце», 8 силовые упражнения.

Формы занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение упражнений, изучение новых упражнений , совершенствование , упражнений, мнемотаблицы.

Оснащения: массажёры, самомассаж ,ребристые дорожки, гимнастические скамейки, стенка, гантели,

Ноябрь 2 «Формирование мышечного корсета»

Игровые комплексы» 1 «Кот в сапогах», 2 «Палочка-выручалочка»,

3 «Гуси-лебеди», профилактика плоскостопия,

5 «Лягушка-путешественница», 6 «Два жадных, медвежонка,

7 «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение и совершенствование упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение: массажёры, самомассаж, гимнастические скамейки, стенка.

Декабрь 3 «Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов»

Игровые комплексы: 1 «Как ёжик зайца перегнал», 2 «Суп из камня», «Горшочек каши», 4 профилактика плоскостопия, 5.6 «Тараканище»,

8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение и закрепление упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение: массажёры, самомассаж, ходьба по ребристой поверхности, гантели, скамейки ,гимнастическая стенка.

Январь 4 «Укрепление мышц тазового пояса, бёдер и ног».

Игровые комплексы: 1 «Горшочек каши», 2 «Волк и семеро козлят» 3 «Три

поросёнка» 4 профилактика плоскостопия 5.6 « Волшебник изумрудного города» 7 «Аленький цветочек», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы :повторение и закрепление техники выполнения упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение: массажёры, самомассаж ходьба и бег по ребристой дорожке гимнастическая лестница и скамейки, утяжелители для ног и рук.

Февраль 5»Укрепление и развитие стоп, профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: 1 «Золушка», 2 «Красная шапочка»,3 «Красавица и чудовище»,» 4 «Федорино горе»,5.6 «Краденое солнышко»7 «Кто сказал мяу?»,

8 «Гадкий утёнок».

Форма занятия»: игровое.

Методы и приёмы: повторение и закрепление упрражнений,Различные массажёры, самомассаж ,ходьба и бег по ребристой поверхности..

Март 6 «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: 1 «Глупый мышонок», 2 «Гадкий утёнок», 3 «Колосок» 4 профилактика плоскостопия, 5 «Как коза избу строила», 6 «Солнечный зайчик», 7 «Театр», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое

Методы и приёмы :повторение и совершенствование упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение :массажёры, самомассаж, ходьба и бег по ребристой дорожке, гантели, утяжелители для ног и рук .гантели, скамейки и лестница.

Апрель 7 «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: 1 «Старушка и пудель», 2 «Смешной котёнок», 3 «Воробей», 4 профилактика плоскостопия, 5 «Вежливые слова», 6.7 «Волшебные сны», 8 силовые упражнения.

Форма занятия: игровое.

Методы и приёмы: повторение и закрепление упражнений, мнемотаблицы.

Оснащение: массажёры, самомассаж, утяжелители, гантели, скамейки, стенка.

Май 8 «Укрепление мышц при помощи силовых упражнений».

Игровые комплексы: 1 «Как море стало солёным» 2 «Рифмы», 3 «Пудель», 4 « Неумытый поросёнок», 5 «Сова», 6 «Жихарка», 7 «Подкидыш», 8 «Девочка и заяка».

Форма занятия : игровое.

Методы и приёмы: повторение. закрепление, совершенствование, упражнений,

Показательное выступления

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка // Дошкольное воспитание. - № 11, 12. – 1993.
2. Коглухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
3. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М., 1993.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990.
5. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб., 2001.
6. Нестерова В.К. Каким быть руководителю физического воспитания // Дошкольное воспитание. - № 7. – 1993.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург, 2003.
8. Холодов И.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
9. Шарабарова И.Г. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М., 1986.
10. Шебеко В.Н., Ермал Н.К. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.