Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ О.Н. Петрова
Приказ № 49-од от 31 августа 2021

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Игровой стретчинг» в средних группах № 4, № 8 на 2021-2022 учебный год

Автор программы:
Ефремова Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970

2.Пояснительная записка

Данная программа организует работу педагога и детей по игровому стретчингу. В ее основу заложен принцип игрового развивающего обучения. Методика предлагаемых упражнений основана на растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, ритмики, хореографии.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, с группой детей и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, увеличивают их подвижность.

Упражнения стретчинга рассчитаны на включение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц, а также благоприятно воздействуют на все психические процессы. В связи с этим можно говорить о предупреждении многих заболеваний, т.к. в процессе занятий у детей постепенно вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, гибкости, координации движений. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Управление своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Таким образом, упражнения стретчинга не только оказывают воздействие на глубинные мышцы человеческого тела, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма.

Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего возраста (4-5 лет)

4–5-летними детьми социальные *нормы и правила поведения* все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т.п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей.

В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Для этого возраста характерно появление *групповых традиций*: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т.п.).

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970

освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4-5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной *гендерной* принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платьице»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в *игре*. Дети 4–5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствуют реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем возрасте и в самом начале дошкольного последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре ребята называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться.

В 4–5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут. Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному партнеру по игре. Постепенно усложняются реплики персонажей, дети ориентируются на ролевые высказывания друг друга, часто в таком общении происходит дальнейшее развитие сюжета. При разрешении конфликтов в игре дети все чаще стараются договориться с партнером, объяснить свои желания, а не настоять на своем.

Развивается *моторика* дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

В среднем дошкольном возрасте связь *мышления* и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети могут понять, что такое план комнаты. Если ребенку предложить план части групповой комнаты, то он поймет, что на нем изображено. При этом возможна небольшая помощь взрослого, например, объяснение того, как обозначают окна и двери на плане. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку (по отметке на плане).

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 3 из 18

К 5 годам *внимание* становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по *правилу* – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В дошкольном возрасте интенсивно развивается *память* ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в *общении* со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению. Это проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации «чистого общения».

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В большинстве контактов главным средством общения является *речь*, в развитии которой происходят значительные изменения. В большинстве своем дети этого возраста уже четко произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс творческого изменения родной речи, придумывания новых слов и выражений («у лысого голова босиком», «смотри, какой ползук» (о червяке) и пр.). В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Особый интерес вызывают рифмы, простейшие из которых дети легко запоминают и сочиняют подобные. Пятилетки умеют согласовывать слова в предложении и способны элементарно обобщать, объединяя предметы в родовые категории: одежда, мебель, посуда. Речь становится более связной и последовательной. Дети могут пересказать литературное произведение, рассказать по картинке, описать характерные особенности той или иной игрушки, передавать своими словами впечатления из личного опыта и вообще самостоятельно рассказывать.

Если близкие взрослые постоянно читают дошкольникам детские книжки, *чтение* может стать устойчивой потребностью. В этих условиях дети охотно отвечают на вопросы, связанные с «анализом» произведения, дают объяснения поступкам героев. Значительную роль в накоплении читательского опыта играют иллюстрации. В 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о ее содержании. Любимую книгу они легко находят среди других, могут запомнить название произведения, автора, однако быстро забывают их и подменяют хорошо известными. В этом возрасте дети хорошо воспринимают требования к обращению с книгой, гигиенические нормы при работе с ней. В связи с развитием эмоциональной сферы детей значительно углубляются их переживания от прочитанного. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Дети проявляют творческую инициативу и придумывают собственные сюжетные повороты. Свои предложения они вносят и при инсценировке отдельных отрывков прочитанных произведений. Цепкая память позволяет ребенку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка, становится возможным решение более сложных задачи в области *безопасности*. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении пятилетнего ребенка.

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 4 из 18

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского *труда* как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов. Это значительно повышает качество самообслуживания, позволяет детям осваивать хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

В *музыкально-художественной* и *продуктивной деятельности* дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных.

Начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности. Обнаруживается разница в предпочтениях, связанных с музыкально-художественной деятельностью, у мальчиков и девочек. Дети не только эмоционально откликаются на звучание музыкального произведения, но и увлеченно говорят о нем (о характере музыкальных образов и повествования, средствах музыкальной выразительности), соотнося их с жизненным опытом. Музыкальная память позволяет детям запоминать, узнавать и даже называть любимые мелодии.

Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы марша или плясовой, На формирование музыкального вкуса и интереса к музыкально-художественной деятельности в целом активно влияют установки взрослых.

Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать кисть по окончании работы, смешивать на палитре краски. Начинают использовать цвет для украшения рисунка. Могут раскатывать пластические материалы круговыми и прямыми движениями ладоней рук, соединять готовые части друг с другом, украшать вылепленные предметы, используя стеку и путем вдавливая. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения. Могут изготавливать поделки из бумаги, природного материала. Начинают овладевать техникой работы с ножницами. Составляют композиции из готовых и самостоятельно вырезанных простых форм. Изменяется композиция рисунков: от хаотичного расположения штрихов, мазков, форм дети переходят к фризовой композиции – располагают предметы ритмично в ряд, повторяя изображения по несколько раз.

Задачи программы для среднего возраста (4-5 лет)

- Продолжать учить детей под музыку выполнять растяжку, стараясь максимально напрягать мышцы.
- Продолжать учить детей свободно ориентироваться в пространстве зала.
- Приучать перестраиваться и сохранять свое место во время занятия.
- Учить слушать и слышать музыку, стараться выполнять движения в соответствии с темпом музыки. Определять по характеру музыки, какое можно выполнить упражнение.
- Принимать правильное исходное положение, позу для выполнения знакомых упражнений без показа педагога.
- Продолжать учить детей сидеть в позе «ученика» во время слушания сказки, сохраняя правильную осанку.
- Учить сопереживать героям сказки, выражать эмоциональное состояние через мимику и движения (плавность-резкость, медлительность-быстрота и т.д.)
- Закрепить умение при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе достаточное время и возвращаться в исходное положение, регулировать дыхание.
- Продолжать развивать слуховое и зрительное внимание посредством различных игр.
- Приучать слушать словесные пояснения педагога во время показа нового упражнения.
- Увеличивая дозировку движений от 5 до 6-ти повторений, формировать выносливость.

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 5 из 18

- Совершенствовать умение выполнять растяжку вместе с дыханием: вдох в группировке, выдох в растяжке.
- Продолжать учить детей расслабляться после нагрузки, слушая медленную музыку, лежа на спине.
- Способствовать развитию творческой фантазии: слушая музыку, представлять образы или картины природы в момент релаксации под речевое сопровождение педагога и без него.

Формы работы с детьми и подведение итогов

- Подгрупповые игровые занятия.
- Обобщающие занятия.
- Занятия – беседы.
- Наблюдения педагога.
- Сюжетные игровые ситуации.
- Открытые игровые занятия для родителей.

Примерная структура занятий с детьми

1. Различные виды ходьбы.
2. Упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.
3. Упражнения на растяжку (5-6 упражнений на различные группы мышц).
4. Упражнение на координацию движений.
5. Танцевальные движения в игровой форме, танцевальные игры.
6. Релаксация под речевое сопровождение или под музыку.

Время проведения занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность 20 минут, 1 час равен 20 минутам.

3.Учебно – тематический план

3.1.Учебный план средней группы (возраст детей 4-5 лет)

Практика 1 час занятий с детьми

№	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие, мониторинг	1	1								
2.	Сюжетные игровые занятия с педагогом по сказкам	33	3	4	4	4	4	3	4	4	3
3.	Проведение открытых занятий для педагогов и родителей	1						1			
4.	Обобщающее занятие	1									1
Итого:		36 часов									

3.2.Учебно-тематический план на год средней группы (возраст детей 4 - 5 лет)

Практика 1 час занятий с детьми

№	Тема недели	Часы	Месяц проведения занятий								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Педагогическая диагностика по календарному учебному графику											
1.	Вводное занятие	1	1								
2.	У страха глаза велики	2	1								
3.	Верные друзья	1	1								
4.	Верный слуга (ч.1)	1	1								
5.	Верный слуга (ч.2)	1		1							
6.	Волшебные картинки	1		1							
7.	Гензель и Гретель (ч.1)	1		1							
8.	Гензель и Гретель (ч.2)	1		1							

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 6 из 18

9.	Голая лягушка	1			1						
10.	Как море стало соленым	1			1						
11.	Сказка о трех блинах	2			2						
12.	Змей и королевская дочь (ч.1)	2				2					
13.	Змей и королевская дочь (ч.2)	2				2					
14.	Как зайцы волка напугали	2					2				
15.	Живая вода (ч.1)	2					2				
16.	Живая вода (ч.2)	2						2			
17.	Сердобольный лесоруб	2						2			
18.	Три перышка	2							2		
19.	Девочка и джинн	2							2		
20.	Белая змея (ч.1)	2								2	
21.	Белая змея (ч.2)	1								1	
22.	На зеленой иголке	1								1	
Педагогическая диагностика по календарному учебному графику											
23.	Честное гусеничное	2									2
24.	Хвастунишка	1									1
25.	Обобщающее занятие	1									1
Итого:		36 часов									

4.Содержание программы и календарный план работы:

4.1.Средняя группа (возраст детей 4-5 лет)

Практика 1 час занятий с детьми

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
		У страха глаза велики	Ритмическая разминка «Осень». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Как медвежонок сам себя напугал». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «веточка», «птица», «медвежонок», «зайчик», «лисичка», «змея», «птица», «лошадка», «рыбка» под музыкальные произведения Моцарта, Грига, Хачатуряна финскую народную песню. Проводится коммуникативная игра «Знакомство!»; музыкальная игра на развитие чувства ритма «Пяточка-носочек».
		Верные друзья	Ритмическая разминка «Осень». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Козёл, баран и петух». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «маятник», «колечко», «мостик», «петушок», «ходьба, «орешек», «бег», «медведь», «птица», «петушок» под музыкальные произведения Верди, Дунаевского, Греченинова, народную песню «Светит месяц». Разучиваются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики. Проводится подвижная игра «Стоп, хлоп, цапля»
		Верный слуга (ч.1)	Ритмическая разминка «Осень». (Закрепление упражнений, самостоятельное выполнение под

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 7 из 18

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			музыку.) Тематический комплекс «Верный слуга», ч.1. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «книжка», «лошадка», «горка», «ходьба», «рыбка», «бег», «маятник», «бабочка», под музыку Моцарта, Хачатуряна, народных песен. Выполняется упражнение на расслабление «Шалтай-болтай».
		Верный слуга (ч.2)	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Верный слуга», ч.2. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «ящерица», «ходьба», «маятник», «лошадка», «бабочка», «бег» под музыку Дунаевского, Гречанинова, Грига, Моцарта. Проводится гимнастика для глаз «Весёлая неделька»; подвижная игра на внимание: «Нос, пол, потолок».
		Волшебные картинки	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Ёженька». По сюжету сказки выполняются упражнения «змея», «горка», «кораблик», «веточка», «ёлочка», «ходьба», «лошадка», «рыбка» под музыку Майкопара, Чайковского, Гуно. Проводится музыкальная игра на развитие координации движений «У оленя дом большой».
		Гензель и Гретель (ч.1)	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Гензель и Гретель», ч.1. По сюжету сказки выполняются упражнения «птица», «рыбка», «книжка», «змея», «бег», «ходьба», «маятник», «паучок», «горка» под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Охотники и звери».
		Гензель и Гретель (ч.2)	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Закрепление упражнений, самостоятельное выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Гензель и Гретель», ч.2. По сюжету сказки выполняются упражнения «веточка», «рыбка», «книжка», «кошка», «бег», «ходьба», «маятник», «горка», под музыку разных народов, Старокадомского, Грига. Проводится упражнение на расслабление «Медвежата и шишки».
		Голая лягушка	Ритмическая разминка «Волшебный круг». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Голая лягушка». По сюжету сказки выполняются упражнения «морская звезда», «рыбка», «павлин», «аист», «птица», «лягушка», «улитка», «лошадка», «кораблик», под музыку Гуно, Майкопара, Грига. Проводится музыкальная игра на развитие чувства ритма «Шаг вперёд, шаг назад».
		Как море стало солёным	Ритмическая разминка «Волшебный круг». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Как море стало

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 8 из 18

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			солёным». По сюжету сказки выполняются упражнения «морская звезда», «рыбка», «маятник», «улитка», «бег», «рак», «ходьба», «змея», «лошадка» под музыку Старокадомского, Чайковского, немецкую народную песню. Проводится коммуникативная игра: «Ёлочка»; выполняются упражнения на дыхание.
		Сказка о трёх блинах	Ритмическая разминка «Волшебный круг». (Закрепление упражнений, самостоятельное выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Сказка о трёх блинах». По сюжету сказки выполняются упражнения «лисичка», «растяжка», «орешек», «зайчик», «змея», «ходьба», «горка», «бег», «рыбка», «веточка» под народные песни «Из-под дуба…», «Лявониха», немецкую народную песню «Гусята». Проводится упражнение на расслабление «Холодно-жарко»; выполняются упражнения для профилактики плоскостопия.
		Змей и королевская дочь (ч.1)	Ритмическая разминка «Весёлая игра». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Змей и королевская дочь (ч.1)». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «кошечка», «ходьба», «колечко», «павлин», «книжка», «змея», «горка», «орешек», «бег» под музыкальные произведения Грига, Кобалевского, Равеля, Чайковского. Проводится подвижная игра «Займи место»; выполняются упражнения комплекса гимнастики для глаз «Весёлая неделька».
		Змей и королевская дочь (ч.2)	Ритмическая разминка «Весёлая игра». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Змей и королевская дочь (ч.2)». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «лошадка», «змея», «бег», «летучая мышь», «паучок», «колечко», «змея», «орешек» под музыкальные произведения Чайковского, Красева, Петрова. Разучиваются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики; проводится подвижная игра «Замри».
		Как зайцы волка напугали	Ритмическая разминка «Чудеса на Севере». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Как зайцы волка напугали». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «ходьба», «месяц», «горка», «птица», «лошадка», «бег», «змея», «заяц» под музыку Петрова, Грига, Чайковского, народной песни «Пойду ль, выйду ль я…». Проводится музыкальная игра на развитие координации движений «Мы повесим шарики…»; подвижная игра «Снежный ком».
		Живая вода (ч.1)	Ритмическая разминка «Чудеса на Севере». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Живая вода

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 9 из 18

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			(ч.1)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «лошадка», «ящерица», «ходьба» «лягушка», «замок», «веточка», «кошка», «орешек», «колечко» под музыку, Красева, Равеля, Чайковского, Кобалевского. Проводится малоподвижная игра «Волны»; выполняются упражнения на расслабление «Мороженое».
		Живая вода (ч.2)	Ритмическая разминка «Сказочный лес». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Живая вода (ч.2)». По сюжету сказки выполняются упражнения «ящерица», «маятник», «бег», «книжка», «кораблик», «павлин», «ходьба», «горка», «лошадка» под музыку, Чайковского, Грига, Кобалевского, Равеля. Проводятся малоподвижные игры «Ласковое эхо», «К кому пойдешь?»
		Сердобольный лесоруб	Ритмическая разминка «Сказочный лес». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Сердобольный лесоруб». По сюжету сказки выполняются упражнения «елочка», «веточка», «колечко», «муравей», «пчелка», «паучок», «змея», «книжка», «ходьба» под музыку Петрова, Грига, Чайковского, народной песни «Пойду ль, выйду ль я…». Проводится подвижная игра «Мышки с хвостиками», упражнения для профилактики плоскостопия.
		Три перышка	Ритмическая разминка «Забавные превращения». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Три перышка». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «ходьба», «лягушка», «книжка», «птица», «маятник», «бабочка», «змея», «бег», «колечко», под музыкальные произведения Майкопара, Глинки, Метлова, народную песню-танец «Яблочко». Проводится подвижные игры «Найди свой цвет», «Пойдем в гости».
		Девочка и джинн	Ритмическая разминка «Забавные превращения». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Девочка и джинн». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «лисичка», «змея», «книжка», «лодочка», «павлин», «ходьба», «муравей», «кошка» под музыкальные произведения Половинкина, Чайковского, народную песню «как на тоненький ледок…». Проводится народная игра «Заря-зарница»; выполняются упражнения комплекса гимнастики для глаз «Весёлая неделька».
		Белая змея (ч.1)	Ритмическая разминка «Вместе по лесу идём». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Белая змея (ч.1)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «птица», «колечко»,

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 10 из 18

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			«лошадка», «зайчик», «рыбка», «ходьба», «книжка», «змея», «муравей». Под музыку Чайковского, Старокадомского, Гуно, Грига. Выполняется упражнение на расслабление «Трусливые зайчата»; проводится подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи».
		Белая змея (ч.2)	Ритмическая разминка «Вместе по лесу идём». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Белая змея (ч.2)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «улитка», «ходьба», «рыбка», «муравей», «веточка», «кораблик», «колечко», «зайчик». Под музыку Грига, Майкопара, Гуно, народную песню «Лявониха». Проводится подвижная игра «Найди пару».
		На зеленой иголке	Ритмическая разминка «Вместе по лесу идём». (Закрепление упражнений, самостоятельное выполнение под музыку.) Тематический комплекс «На зеленой иголке». По сюжету сказки выполняются упражнения «растяжка», «стрекоза», «елочка», «ящерица», «змея», «ходьба», «бег», «книжка», «веточка». Под музыку Кобалевского, Петрова, Красева. Выполняются упражнения дыхательной гимнастики; проводится музыкальная игра на развитие двигательных способностей «Шляпа».
		Честное гусеничное	Ритмическая разминка «Аист». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Честное гусеничное». По сюжету сказки выполняются упражнения «гусеница», «веточка», «пчелка», «бабочка», «горка», «змея», «ходьба», «ящерица», «муравей». Под музыку Грига, Равеля, Чайковского, народную песню «Ах, вы сени…». Проводится малоподвижная игра «Обезьянки»; выполняется упражнение на расслабление «Штанга».
		Хвастунишка	Ритмическая разминка «Аист». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Хвастунишка». По сюжету сказки выполняются упражнения «муравей», «пчёлка», «лошадка», «птица, «горка», «ходьба», «рыбка», «месяц». Под музыку Хачатуряна, Моцарта, Верди. Проводится коммуникативная подвижная игра «Цветы».
		Сочиняем сказку	Ритмическая разминка по выбору детей. Обобщающее занятие, в продолжение которого дети вместе с педагогом с помощью знакомых упражнений «рассказывают» сказку, выбранную совместно. Проводится коммуникативная игра «Злой волшебник»; подвижная игра на внимание «Найди, что спрятано».

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 11 из 18

5.Методическое и материально – техническое обеспечение программы

5.1.Методическое:

1. Музыкальные произведения

Д. Верди Марш из оперы «Аида»
В. Герчик «Сверчок»
М. Глинка «Детская полька», «Жаворонок»
Д. Гречанинов «Вальс»
Э. Григ Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»
Ш. Гуно «Вальс»
И. Дунаевский «Полька»
Д. Кабалевский «Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»
Л. Книппер «Почему медведь зимой спит»
М. Карасев «Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»
С. Майкапар «Вальс», «Мотылек», «Полька»
Н. Метлов «Зима прошла»
В. Моцарт «Турецкое рондо»
М. Мусоргский «Гопак»
А. Петров «Вальс»
Л. Половинкин «Медвежонок»
С. Прокофьев «Марш», «Вальс»
М. Старокадомский «Зайчик»
А. Хачатурян Отрывок из балета «Гаяне»
П. Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»: «Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая песенка», «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»
Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
Р. Шуман «Веселый крестьянин»

Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба», «Лявониха», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок», «Ходила младешенька».

Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис».

Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».

Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.

«Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);

«Волшебство природы», (Музыка для малышей);

«Русские композиторы», (Малыш и классика).

2. Наглядные схемы движений и растяжек для детей

3. Картотека предметных картинок

4. Полный комплект учебно методического пособия для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, с разработками А. Назаровой.

5.2.Материально - техническое:

- Коврики для занятий по количеству детей;
- Магнитофон;
- Стеллаж для пособий;

6.Список использованной литературы

1) Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб., 1994;
2) Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
3) Лаптев А. И. «Тайна пирамиды здоровья», СПб., 1998;
4) Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 12 из 18

5) Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
6) Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
7) Т. Овчинникова, О.Черная и др. «Игры, занятия и упражнения с мячами», Каро, СПб., 2010;
8) Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста», Детство-Пресс, СПб., 2013;
9) «Тренинговые игры» под ред. Назаровой А.Г. СПб., 1997.
10) Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
11) Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М., Сфера, 2014.

7.Педагогическая диагностика

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 13 из 18

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП «Игровой стретчинг» в средних группах № 4, № 8

Дата проведения с____ по _____ _____ 2021; с____ по _____ _____ 2022

ПДО _____

№	Ф.И. ребёнка	Умеют перестраиваться в шахматном порядке, свободно ориентируясь в пространстве зала		Умеют принимать правильное И.п.		Умеют согласовывать движения с темпом музыки		Сохраняют равновесие при выполнении упр. из И.п. – стоя.		Сохраняют правильную осанку во время слушания сказки		С помощью мимики передают эмоц. состояние персонажей сказки		Определяют темп упр. в соответствии с характером музыки.		Выполняют упр. 5-6 раз, удерживая позу 3 сек.		Умеют расслаблять основные группы мышц в момент релаксации		Результат	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					
9.																					
10.																					
11.																					
12.																					
13.																					
14.																					
15.																					
16.																					
17.																					
18.																					
19.																					
20.																					
21.																					
22.																					
23.																					
24.																					
25.																					

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 14 из 18

26.																					
27.																					
28.																					
29.																					
30.																					
31.																					
32.																					
33.																					
34.																					
35.																					

Критерии: 3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень

ВЫВОДЫ ПО ИТОГАМ ПД ЗА СЕНТЯБРЬ 2021

ВЫВОДЫ ПО ИТОГАМ ПД ЗА МАЙ 2022

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 15 из 18

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 16 из 18

Содержание рабочей программы:

2.Пояснительная записка 2
Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей 2
среднего возраста (4-5 лет) 2
Задачи программы для среднего возраста (4-5 лет) 5
Формы работы с детьми и подведение итогов 6
Примерная структура занятий с детьми 6
Время проведения занятий 6
3.Учебно – тематический план 6
3.1.Учебный план средней группы (возраст детей 4-5 лет) 6
3.2.Учебно-тематический план на год средней группы (возраст детей 4 - 5 лет) 6
4.Содержание программы и календарный план работы: 7
4.1.Средняя группа (возраст детей 4-5 лет) 7
5.Методическое и материально – техническое 12
обеспечение программы 12
5.1.Методическое: 12
5.2.Материально - техническое: 12
6.Список использованной литературы 12
7.Педагогическая диагностика 13
Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП 14
«Игровой стретчинг» в средних группах № 4, № 8 14

Передан через Диадок 02.09.2021 11:09 GMT+03:00
85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970
Страница 17 из 18

Идентификатор документа 85088d34-8dea-43ae-a5c5-a6e576a5c970

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	Петрова Ольга Николаевна	48079FF3C1B151A52BA5D7EB62D0089B212A72A4 с 10.06.2020 17:13 по 10.09.2021 17:13 GMT+03:00	02.09.2021 11:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа