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 младших группах № 6, № 9 на 2021-2022 учебный год

Автор программы:
Ефремова Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b

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 младшего возраста (3-4 года)

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта **кризиса трех лет**.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение *безопасности*, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения.

3–4-летние дети усваивают некоторые *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 2 из 16

одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В **три года** ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной *гендерной* принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцирует других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками *самообслуживания* – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития *моторной координации*.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные *сенсорные эталоны*. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). Если перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет 3–4 цвета по названию и 2–3 из них самостоятельно назовет. Малыш способен верно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т.п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать «самый большой» или «самый меньший» из 3-5 предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т.п. На основании опыта у них складываются некоторые *пространственные представления*. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями).

В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во *времени*. Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее, организм ребенка определенным образом реагирует: в одно время хочется спать, в другое – завтракать, гулять.

Представления ребенка четвертого года жизни о *явлениях окружающей действительности* обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т.п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т.п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 3 из 16

четвертом году жизни малыш различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает 2–3 вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.
Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.
Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.
Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т.п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.
В три года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместе мыла, стул – машина для путешествий и т.д.
В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию *игры.* Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместным со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги.
В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в *общение* со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.
Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь*. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного.
В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг *чтения* ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребенок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе со взрослым рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т.е. соотносит картинку и прочитанный текст. Начинает «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова, фразы. Уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях.

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 4 из 16

Развитие *трудовой деятельности* в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в природе.

Интерес к *продуктивной деятельности* неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутствуют - трудно догадаться, что изображено ребенком. В лепке дети могут создавать изображение путем отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания. В аппликации - располагать и наклеивать готовые изображения знакомых предметов, меняя сюжеты, составлять узоры из растительных и геометрических форм, чередуя их по цвету и величине. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из 2 - 3 частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Задачи программы для младшего возраста (3 – 4 года)

- Познакомить детей с новым видом физических упражнений – растяжкой.
- Учить детей построению и перестроению перед началом занятия и в его продолжении.
- Формировать у детей умение принимать исходное положение, позу «зернышко», сдерживать движения.
- Учить детей правильному дыханию на образах (на выдохе использовать звуки «ш-ш», «мяу», «уф-ф» и др.)
- Учить детей с помощью сюжетных картинок принимать соответствующую позу и выполнять упражнения по показу педагога
- Формировать у детей навык слушать музыку и выполнять движения в соответствии с темпом музыки.
- Способствовать развитию у детей навыка расслабления после нагрузки, при прослушивании медленной музыки, лежа на спине.
- Учить детей через сюжетно-ролевую игру воплощать определенный образ и двигаться в соответствии с музыкой вместе с педагогом.
- Увеличивая дозировку движений (от 4-х повторений до 6-ти), формировать выносливость.
- Формировать у детей умение удерживать позу «ученика» во время слушания сказки, принимать правильную осанку.
- Развивать у детей навык воспринимать содержание сказки, эмоционально реагировать на сюжет.
- Приучать детей при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе 3 секунды и возвращаться в исходное положение; регулировать дыхание.
- Развивать слуховое и зрительное внимание посредством игр «Тропинка», «Хлопки», «Встали – сели» и др.
- Развивать творческую фантазию, слушая музыку представлять образы или картину природы в момент релаксации.

Формы работы с детьми и подведение итогов:

- Подгрупповые игровые занятия.
- Обобщающие занятия.

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 5 из 16

- 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 (4-6 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 15 минут, 1 час равен 15 минутам.

3.Учебно – тематический план

3.1.Учебный план младшей группы (возраст детей 3-4 года)

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 младшей группы (возраст детей 3 - 4 года)

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								1
2.	Осенний лес	2	2								
3.	Рябинка	2	1	1							
4.	Лесная сказка (ч.1)	2		2							
5.	Лесная сказка (ч.2)	2		1	1						
6.	Волшебные яблоки	2			2						
7.	Невоспитанный мышонок	2			1	1					
8.	Пусть приходит зима	2				2					
9.	Птица - найденыш	2				1	1				
10.	Как у слоненка хобот появился	2					2				
11.	Кто поможет воробью	2					1	1			
12.	Три брата	2						2			

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 6 из 16

№	Тема недели	Часы	Месяц проведения занятий								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
13.	Королевич - змея	2						1	1		
14.	Птички-невелички	2							2		
15.	В гостях у весны	2							1	1	
16.	Близко и далеко	2								2	
17.	Неразлучные друзья	2								1	
Педагогическая диагностика по календарному учебному графику											
18.	Хвастунишка	1									1
19.	Подарки	2									2
20.	Обобщающее занятие	1									1
Итого:		36 часов									

4.Содержание программы и календарный план работы:

4.1.Младшая группа (возраст детей 3 - 4 года)

Практика 1 час занятий с детьми

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
		Осенний лес	Ритмическая разминка «Зайчики» (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Спать пора». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «змея», «веточка», «птица», «ходьба», «пчелка», «рыбка», «бег», «кораблик». Под музыкальные произведения Глинки, Чайковского, грузинскую народную песню. Проводятся подвижные игры «Солнышко и дождик», «Грибы - шалуны».
		Рябинка	Ритмическая разминка «Зайчики» (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Рябинка». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «зайчик», «веточка», «бабочка», «змея», «гусеница», «птица», «пчелка», «колечко», «горка». Под музыкальные произведения Мусоргского, Шумана, народную песню «Как у наших у ворот». Разучиваются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики «кошка», «полевые цветы». Коммуникативная подвижная игра «Ниточка».
		Лесная сказка (ч.1)	Ритмическая разминка «Осень» (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Лесовички», ч.1. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «книжка», «паук», «горка», «лодка», «ходьба», «змея», «ящерица», «маятник», «лодочка», «кошечка», «бег» под музыку Шуберта, Красева, народных песен. Упражнение на расслабление «Спящий котёнок». Проводятся подвижные игры «Лошадки». «Найди пару».
		Лесная сказка (ч.2)	Ритмическая разминка «Осень». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Лесовички», ч.2. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «кошка», «ходьба», «ёлочка», «книжка», «растяжка», «змея», «паучок», «ящерица», «горка» под музыку Шуберта, Красева, Чайковского,

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 7 из 16

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			народных песен. Выполняются упражнения гимнастики для глаз. Подвижная игра «Солнце, дождик, ветер».
		Волшебные яблоки	Ритмическая разминка «Сказочный лес» (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Волшебные яблоки». По сюжету сказки выполняются упражнения «лягушка», «лисичка», «кораблик», «веточка», «ходьба», «ящерица», «книжка», «птица», «павлин» под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Подарки», выполняются упражнения на расслабление «Солнышко и тучка».
		Невоспитанный мышонок	Ритмическая разминка «Сказочный лес». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Невоспитанный мышонок». По сюжету сказки выполняются упражнения «зайчик», «рыбка», «орешек», «летучая мышь», «ходьба», «змея», «бег», «птица» под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Мыши в кладовой»; музыкальная игра на развитие чувства ритма «Пяточка-носочек».
		Пусть приходит зима	Ритмическая разминка «На ёлку». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Пусть приходит зима». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «лошадка», «пчёлка», «рыбка», «паучок», «кузнечик», «птица», «ящерица», «ходьба», «горка», «орешек» под музыкальные произведения Мусоргского, Шостаковича, грузинский народный танец. Проводится музыкальная игра на развитие координации движений «Лепим снеговика»; игра малой подвижности «Веселые снежинки».
		Птица-найдёныш	Ритмическая разминка «На ёлку». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Птица-найдёныш». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «веточка», «лодочка», «месяц», «ходьба», «змея», «бег», «елочка», «летучая мышь» под музыкальные произведения Мусоргского, Шумана, Грига. Разучиваются упражнения из комплекса гимнастики для глаз; подвижная коммуникативная игра «Мишенька-мишка».
		Как у слонёнка хобот появился	Ритмическая разминка «На дворе мороз и ветер». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Как у слонёнка хобот появился». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «страус», «рак», «горка», «кошка», «ходьба», «змея», «бег», «кошечка», «веточка», «ящерица» под музыку Прокофьева, Чайковского, народной песни «Земелюшка - чернозём». Выполняется упражнение на расслабление «Сосулька»; подвижная игра «Ровным кругом».
		Кто поможет воробью	Ритмическая разминка «На дворе мороз и ветер». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Кто поможет воробью». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «змея»,

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 8 из 16

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			«ходьба», «лягушка», «птица», «горка», «бег», «орешек», «пчелка», «ящерица» под музыку Шуберта, Глинки, Чайковского, народных песен. Подвижная игра «Птица и кошка», выполняются упражнения дыхательной гимнастики «воздушные шары», «насос».
		Три брата	Ритмическая разминка «Весёлая игра». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Три брата». По сюжету сказки выполняются упражнения «паук», «рыбка», «бег», «месяц», «растяжка», «ходьба», «горка», «кобра», «птица», «орешек» под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Зайчик беленький сидит»; упражнение для профилактики плоскостопия.
		Королевич-змея	Ритмическая разминка «Весёлая игра». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Королевич - змея. По сюжету сказки выполняются упражнения «бабочка», «замок», «колечко», «лошадка», «ходьба», «змея», «бег», «книжка», «птица» под музыку Мусоргского, Прокофьева, Грига. Проводится подвижные игры «Найди свой цвет»; музыкальная игра с элементами самомассажа «У жирафа пятна…»
		Птички-невелички	Ритмическая разминка «Волшебный круг». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Чижики». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «змея», «качели», «птица», «замок», «ходьба», «бег», «книжка», «веточка» под музыкальные произведения Моцарта, Дунаевского, финскую народную песню. Проводится подвижная игра «Воробышки и автомобиль», упражнение на расслабление «Щенок отряхивается»
		В гостях у весны	Ритмическая разминка «Волшебный круг». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Цыплёнок и солнышко». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «веточка», «бабочка», «ходьба», «змея», «бег», «птица», «кошка», «рыбка» под музыкальные произведения Шуберта, белорусскую народную песню «Бульба». Проводится подвижная игра «Мышеловка»; музыкальная игра на развитие координации движений «Руки, плечи, уши, нос».
		Близко и далеко	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Близко и далеко». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «качели», «кошка», «горка», «страус», «бабочка», «ходьба», «бег», «змея», «лошадка». Под музыку Чайковского, Прокофьева, грузинский народный танец «Лезгинка». Проводятся подвижные игры «Найди пару»; упражнение на расслабление «Трусливые зайчата».
		Неразлучные друзья	Ритмическая разминка «Весёлый зоосад». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 9 из 16

№ занятия	Дата проведения	Тема	Содержание
			комплекс «Воробей и карасик». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «змея», «ходьба», «рыбка», «лягушка», «бег», «горка», «птица», «веточка», «месяц». Под музыку Грига, Шумана, Шостаковича. Проводится коммуникативная подвижная игра «Друзья», упражнения на дыхание.
		Хвастунишка	Ритмическая разминка «Вместе по лесу идём». (Разучивание упражнений.) Тематический комплекс «Хвастунишка». По сюжету сказки выполняются упражнения «муравей», «пчёлка», «лошадка», «птица», «ходьба», «горка», «змея», «рыбка», «месяц». Под музыку Хачатуряна, Моцарта, Верди. Проводится подвижная коммуникативная игра «Друзья».
		Подарки	Ритмическая разминка «Вместе по лесу идём». (Закрепление упражнений, выполнение под музыку.) Тематический комплекс «Лягушонок и лошадка». По сюжету сказки выполняются упражнения «лягушка», «рыбка», «лисичка», «ящерица», «аист», «рак», «горка», «ходьба», «лошадка», «рыбка». Под музыку, Дунаевского, Греченинова, народные песни «Светит месяц», «Как под яблонькой». Проводится подвижная игра «Кто позвал?»; музыкальная игра на развитие двигательных способностей «Танец маленьких утят»
		Играем в сказку	Ритмическая разминка по желанию детей. На обобщающем занятии дети совместно с педагогом с помощью знакомых упражнений «рассказывают» сказку, предложенную детьми. Проводятся подвижные игры по выбору детей.

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»

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 10 из 16

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», «Землюшка – 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;
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 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 11 из 16

Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП «Игровой стретчинг» в младших группах № 6, № 9

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

ПДО _____

№	Фамилия, имя ребёнка	Строятся в колонну по одному, при помощи педагога перестраиваются в шахматном порядке		Ориентируются в пространстве зала в ходе сюжетно-ролевой игры		Принимают правильное исходное положение, опираясь на предметную картинку		Согласовывают движения с темпом музыки с помощью педагога		Воспринимают содержание сказки, эмоционально реагируют на сюжет		Удерживают позу «ученика» при прослушивани и фрагментов сказки		При выполнении упражнения удерживают статическую позу в течение 3 секунд		Сохраняют равновесие при выполнении растяжки (упражнение «зернышко»)		Расслабляют основные группы мышц под речевое сопровождение педагога во время упражнений 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																					

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 12 из 16

24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					

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

ВЫВОДЫ ПО ИТОГАМ ПД ЗА СЕНТЯБРЬ 2021

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 13 из 16

ВЫВОДЫ ПО ИТОГАМ ПД ЗА МАЙ 2022

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 14 из 16

Содержание рабочей программы:

2. Пояснительная записка..... 2
Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей..... 2
младшего возраста (3-4 года)..... 2
Задачи программы для младшего возраста (3 – 4 года) 5
Формы работы с детьми и подведение итогов:..... 5
Примерная структура занятий с детьми: 6
Время проведения занятий:..... 6
3.Учебно – тематический план 6
3.1.Учебный план младшей группы (возраст детей 3-4 года) 6
3.2.Учебно - тематический план на год младшей группы (возраст детей 3 - 4 года)..... 6
4.Содержание программы и календарный план работы: 7
4.1.Младшая группа (возраст детей 3 - 4 года) 7
5.Методическое и материально – техническое обеспечение программы: 10
5.1.Методическое:..... 10
5.2.Материально - техническое: 11
6.Список использованной литературы..... 11
7.Педагогическая диагностика 11
Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП..... 12
«Игровой стретчинг» в младших группах № 6, № 9 12

Передан через Диадок 02.09.2021 11:08 GMT+03:00
3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b
Страница 15 из 16

Идентификатор документа 3e8c2995-0643-4376-84fa-222fb1f2cb7b

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 11:08 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа