

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

Принята на Педагогическом Совете  
Протокол № 3 от 28 мая 2020 года

Заведующий **О.Н. Петрова**  
Приказ № 37 от 01 июня 2020 года



**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа**

***«Игровой стретчинг»***

Для дошкольников младшего, среднего возраста

Срок реализации: 2 года

Автор:  
О.Н. Ефремова, педагог дополнительного образования



## 2. Пояснительная записка

Данная программа организует работу педагога и детей по игровому стретчингу. В её 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.

### Актуальность программы:

Человек – телесно-духовное, социальное существо, наделенное от природы многими задатками и способностями, чаще всего так и не раскрытыми.

Ребенок со дня рождения непрерывно растет и развивается. Этот процесс глубоко затрагивает весь организм, вызывает значительные изменения, существенные качественные сдвиги, перестройку различных органов, систем, их взаимодействие, координирующую роль в котором играет нервная система.

Для продуктивной деятельности в любой области необходимо сочетание активности правого и левого полушарий головного мозга. Однако в наш рациональный век левое полушарие получает больше импульсов для своего развития, т.к. оно ведаёт логическими, интеллектуальными, аналитическими, объективными функциями мозга. Такие же способности правого полушария, как интуиция, чувственность, предвидение, генерирование идей, нестандартность мышления остаются нераскрытыми. Именно игра, работа с образом, различные упражнения по развитию творческих способностей позволяют раскрыть эти возможности.

Программа разработана по принципу концентричности (от простого к сложному); каждая возрастная ступень является основой для следующей ступени. На выпуске у детей подготовительного возраста вырабатывается навык управления своим телом, происходит закрепление представлений о своем организме и его возможностях, развивается контроль тонуса мускулатуры, исчезает мышечное напряжение. Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.



## Новизна программы:

Заключается в построении программного материала и психолого-педагогической работы на основе тематического принципа планирования. В основе программы – принцип развивающего игрового обучения.

Игровой стретчинг не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с детьми трехлетнего возраста. Упражнения могут проводиться индивидуально и с подгруппой. Дети дошкольного возраста обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме через сюжетно-ролевою игру или сказку с сопровождением классической и народной музыки. Подбор упражнений проводится с учётом основных принципов, применяемых в физическом воспитании детей.

Программа игрового стретчинга реализуется в течение 2-х лет (младшая и средняя группы). Комплексы упражнений программы подходят для детей разного возраста и степени подготовки за счет возможности регуляции уровня нагрузки и упрощения (усложнения) базовых упражнений.

Все занятия проводятся в зале в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач и сопровождаются специально подобранными музыкальными произведениями. Используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог – режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## Цель данной программы:

Подготовить в ходе обучения личность, заинтересованную в совершенствовании собственных физических качеств, двигательных умений и навыков через систему игрового стретчинга. Развивать у детей способность контролировать мышечный тонус, чувство ритма, концентрацию внимания, вырабатывать навыки двигательной памяти тела. Формировать умение слушать музыку и соотносить ее с выполняемыми упражнениями. С помощью сюжетно-ролевых игр стимулировать творческую активность, фантазию детей, учить сопереживанию. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, физическим упражнениям, укреплению своего здоровья. Воспитывать уверенность в себе.

### 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 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 дифференцируют 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 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 вместо 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 совместном 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.

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.

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.

### **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 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 платье»). 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).

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.

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.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения.

### **Направленность данной программы:**

Физкультурно - спортивная.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

В реализации программы участвуют дети младшего, среднего возраста.

#### **Младший возраст**

##### **Задачи программы:**

- 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 образцах (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.

### **Ожидаемые результаты:**

- Умеют строиться в колонну по одному, при помощи педагога перестраиваются в шахматном порядке.
- Хорошо ориентируются в пространстве зала в ходе сюжетно-ролевой игры.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на сюжетную картинку.
- Согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки.
- Без затруднения выполняют упражнения 4-5 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Могут дослушать до конца отрывок музыкального произведения, не двигаясь во время релаксации.
- Умеют расслаблять основные группы мышц под речевое сопровождение педагога во время упражнений на расслабление.

### **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 (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.

### **Средний возраст**

### **Задачи программы:**

- 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.
- 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.

### **Ожидаемые результаты:**

- Умеют перестраиваться в шахматном порядке, свободно ориентируются в пространстве зала.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на словесную инструкцию и показ педагога.
- Хорошо согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки, самостоятельно следят за осанкой.
- С помощью мимики и пластики движений могут передать образ некоторых персонажей сказки.
- Без затруднения выполняют упражнения 5-6 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Прослушивая музыкальный отрывок, могут определить, какое упражнение следует выполнять.
- Умеют расслаблять основные группы мышц в момент релаксации.

### **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

#### 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								

#### 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
<b>Педагогическая диагностика по календарному учебному графику</b>											
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			
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	
<b>Педагогическая диагностика по календарному учебному графику</b>											
18.	Хвастунишка	1									1
19.	Подарки	2									2
20.	Обобщающее занятие	1									1
Итого:			36 часов								



## 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	4	3	4	4
3.	Проведение открытых занятий для педагогов и родителей	1						1			
4.	Обобщающее занятие	1									1
Итого:			36 часов								

## 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
<b>Педагогическая диагностика по календарному учебному графику</b>											
1.	Вводное занятие	1	1								1
2.	У страха глаза велики	1	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							
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
<b>Педагогическая диагностика по календарному учебному графику</b>											
23.	Честное гусеничное	2									2





№	Тема недели	Часы	Месяц проведения занятий									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
24.	Хвастунишка	1										1
25.	Обобщающее занятие.	1										1
Итого:		36 часов										

#### 4.Содержание программы:

##### Младшая группа (возраст детей 3 - 4 года)

##### Практика 1 час занятий с детьми

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, 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	Ритмическая разминка «На ёлку». (Разучивание упражнений.)



Тема	Содержание
зима	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», «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. Проводятся 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»,



Тема	Содержание
	«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 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», «лисица», «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.

### Средняя группа (возраст детей 4 - 5 лет)

#### Практика 1 час занятий с детьми

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», «лисица», «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»,



Тема	Содержание
	«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 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 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.



Тема	Содержание
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, Кресева, 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 (ч.1)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «лошадка», «ящерица», «ходьба», «лягушка», «замок», «веточка», «кошка», «орешек», «колечко» под музыку, Кресева, 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», «мятник», «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





Тема	Содержание
	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», «листочка», «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», «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



Тема	Содержание
	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».

## 5. Методическое и материально – техническое обеспечение программы:

### 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. Полонинкин     | «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 малышек);
- «Волшебство природы», (Музыка для малышек);
- «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.

### 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.

## **Педагогическая диагностика**



### Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП «Игровой стретчинг» в младшей группе

№	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 прослушивании 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																						

### Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по ДОП «Игровой стретчинг» в средней группе

№	Фамилия, имя 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.																						



## Содержание программы:

2. Пояснительная записка .....	2
Актуальность программы: .....	2
Новизна программы:.....	3
Цель данной программы: .....	3
Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей.....	3
младшего возраста (3-4 года).....	3
Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей.....	6
среднего возраста (4-5 лет) .....	6
Направленность данной программы: .....	9
Возраст детей, участвующих в реализации программы: .....	9
Младший возраст.....	9
Задачи программы: .....	9
Средний возраст.....	10
Задачи программы: .....	10
3. Учебно – тематический план .....	12
Учебный план младшей группы (возраст детей 3-4 года).....	12
Учебно - тематический план на год младшей группы (возраст детей 3 - 4 года) .....	12
Вводное занятие.....	12
Учебный план средней группы (возраст детей 4-5 лет).....	13
Учебно-тематический план на год средней группы (возраст детей 4 - 5 лет) .....	13
Вводное занятие.....	13
4. Содержание программы: .....	14
Младшая группа (возраст детей 3 - 4 года).....	14
Средняя группа (возраст детей 4 - 5 лет).....	16
5. Методическое и материально – техническое обеспечение программы: .....	20
6. Список использованной литературы .....	21
Педагогическая диагностика .....	21

Идентификатор документа 508b1130-7cf6-4ccc-a998-49a7693eb3dc

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

48079FF3C1B151A52BA5D7EB62D0089B212  
A72A4  
с 10.06.2020 17:13 по 10.09.2021 17:13  
GMT+03:00

02.09.2021 12:49 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа