

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида»
(МАДОУ № 28)

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 28
Гусева Т.К. Гусева
Приказ № 107-од от 28.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Игровой стретчинг»
(стартовый уровень)
Возраст учащихся 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 учебный год

Составитель программы:
педагог дополнительного образования,
Кузина Наталья Викторовна

Мончегорск 2024

Содержание

Аннотация	3
1. Комплекс основных характеристик образования	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы	5
1.3. Цель и задачи реализации Программы	9
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	10
1.5. Формы диагностики/ контроля	11
1.6. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана	12
2 Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1. Материально-техническое обеспечение	21
2.2. Кадровое обеспечение	21
2.3. Условия реализации программы	22
2.4. Формы аттестации	22
2.5. Методическое обеспечение программы	23
2.6. Список литературы	27
3. Приложения	28
Приложение 1	28
Приложение 2	31
Приложение 3	32

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг» разработана с учетом интересов и запросов родителей в учреждении, и предусматривает работу по развитию физических качеств, способствует стимулированию детей к двигательной активности. Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

Цель программы: укрепление физического и психологического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

Задачи программы:

- Сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий, знания основ техники стретчинга;
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх, регулярных занятиях физической культуры.

Данная программа адресована педагогическим работникам дошкольных образовательных учреждений, руководителям кружков дополнительного образования, а так же родителям, интересующихся вопросами оздоровления детей дошкольного возраста.

Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Игровой стретчинг» основными нормативно-правовыми являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10, ст. 75)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);

7. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций» от 29.03.16. №641/09, «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их образовательных потребностей»

8. Устав МАДОУ № 28.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг» разработана на основе методического пособия «Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного возраста)» (авт. А.Новикова); методическое пособие Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; методического пособия «Игровая гимнастика для дошкольников» (авт. М.А. Киенко, 2016 г.).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья – непосредственная обязанность каждого. Развитие физической активности каждого ребенка служит центральным звеном системы дополнительного образования.

Новизна программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой Стречинг» для обучающихся 5-7 лет (далее - Программа) позволяет сформировать необходимую базу для оздоровления и развития ребенка.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Уровень программы: стартовый.

Содержание Программы организовано по принципу дифференциации, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение психического и физического здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Современная окружающая среда требует серьезного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц, что способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для учащихся нашего детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с учащимися. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. В программе предлагаются

игры, направленные на развитие двигательной активности, упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. Все упражнения учитывают особенности физиологии детского организма, дают возможность не испытывать усталости. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Особенностью организации образовательного процесса является построение системы тренировочных упражнений и специальных заданий по принципу «спирали» (возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности), позволяющее наиболее эффективно формировать устойчивые навыки двигательных действий. Гимнастика с элементами игрового стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Педагогическая целесообразность:

Физкультурно – спортивная направленность программы актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статичные нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. К 6 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью, точно и эмоционально выразительно выполнять имитационные движения. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Программа соответствует специфике дополнительного образования и способствует стимулированию детей к двигательной активности, развитию физических качеств, развитию творческих способностей личности, эмоциональной открытости, воображению детей.

Практическая значимость:

Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. В процессе проводимых игр и упражнений на развитие движений у учащихся повысится общий тонус организма, нормализуется состояние нервной системы, повысится иммунитет. Применяемые методы обучения и содержательный компонент программы отвечают возрастным особенностям детей и будут способствовать развитию двигательных навыков, развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности. Используемые в ДОО комплексы игрового стретчинга в комплексе с другими технологиями в итоге помогут укрепить детский позвоночник и сформируют у ребенка стойкую мотивацию к двигательной активности и, как следствие, стремления к здоровому образу жизни, интересу к занятиям спортом.

Программа построена с учетом следующих принципов:

- **Принцип доступности**- все задания должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- **Принцип оздоровительной направленности** – предполагает помощь обучающемуся в выявлении проблем, способствуют развитию двигательных, игровых, творческих возможностей;
- **Принцип обратной связи** - предполагает комментирование, помощь, подсказка и оценка действия ребенка для закрепления у него правильных двигательных действий (формирование правильной двигательной памяти).
- **Принцип личностно- ориентированного обучения:** признание ценности личности каждого ребенка, развитие его индивидуальности в процессе деятельности;
- **Принцип систематичности** – постепенно обучать детей новым приемам, упражнениям, способствующим развитию двигательных навыков, переходя от простого к сложному, что обеспечивает равномерное накопление и углубление навыков и знаний;
- **Принцип комфортности** – атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ребенка ситуации успеха.

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, самостоятельно

и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Принимаются все желающие дети без предварительного отбора. Состав групп постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам.

Объем программы, срок освоения, режим занятий

Срок реализации программы – 1 учебный год. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Объем – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса - учебное занятие.

Форма организации деятельности: группа. Количество человек в группе 8-10, в соответствии с СанПиН, что обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Форма обучения: очная.

Виды занятий по программе: практические (игровые) занятия, упражнения, занятие-игра, сюжетное занятие.

Объём программы и режим работы

- 1) общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 ч.
- 2) Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня по 1 академическому часу. Один академический час равен 25 минутам.

Основные понятия:

Стретчинг – комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

Активный стретчинг - во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

1.3. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы – укрепление физического и психологического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Закрепить основные жизненно важные двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движением других детей.
3. Дать представление о своём теле, расширять представления об окружающем мире;
4. Сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий, знания основ техники стретчинга;
5. Сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений и навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Развивающие:

1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
2. Развивать ритмичность, умение выполнять действия в соответствии с изменениями темпа и ритма музыкального сопровождения;
3. Формировать и укреплять опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
4. Развивать двигательно-моторную координацию, мышление, внимание, память, речь, слуховое восприятие.

Воспитательные:

1. Воспитывать физические способности (координационность, выносливость), морально-волевые качества;
2. Приобщать детей к здоровому образу жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх, регулярных занятиях физической культуры.

3. Формировать навыки общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка;

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений будет развиваться гибкость, подвижность суставов, укрепятся мышцы без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка.

По итогам реализации программы дополнительного образования запланированы следующие результаты:

<i>Предметные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
<ul style="list-style-type: none"> • В ходе выполнения предметно – практических действий дети смогут выполнять задания по словесной инструкции педагога; • Смогут использовать термин «Стречинг», понимать для чего он нужен и как его применять; • Смогут выбирать способ действия, научиться технике безопасности на занятиях, самоконтролю при выполнении упражнений; • Смогут понимать значение некоторых хореографических терминов; • Смогут соблюдать этикет приветствия в начале и конце занятия (поклон); • Смогут в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла; 	<ul style="list-style-type: none"> • Смогут передавать некоторые литературные образы в движении; • Овладеют навыками ритмической ходьбы; умением выполнять простейшие построения и перестроения; • Приобретут умение самостоятельно выбирать способы для улучшения гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц; • Смогут улучшить зрительно-моторную координацию, мышление, внимание, память, речь, слуховое восприятие. • Смогут формировать здоровый костно-мышечный аппарат, что будет способствовать снижению риска травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> • Смогут более ответственно относиться к выполнению задания; • Получат представление о самооценке и будут более чутко относиться к творчеству сверстников; • Будут стремиться доводить начатое дело до конца, воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление; • Будут готовы к нагрузкам, связанным с физическим несовершенством тела; разовьют уверенность в собственных силах; • Смогут продемонстрировать трудолюбие, упорство и волевые качества во время выполнения упражнений; • Получат представления о правилах взаимодействия в коллективе, во время групповой работы. • Смогут на практике

		продемонстрировать потребность в достижении успеха.
--	--	---

Ожидаемые результаты:

- в ходе выполнения физических упражнений у учащихся будет сформирована моторно-двигательная координация;
- будет развита плавность и согласованность движений рук, сформирована зрительно-моторная и вестибулярно-моторная координация, овладеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;
- отмечены положительные изменения в сенсомоторной и двигательной координации;
- будут развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- появится интерес к двигательной деятельности, что позволит добиваться раскрепощения в движении, участвовать в игровом процессе;

1.5. Формы диагностики /контроля

В процессе обучения по программе осуществляется текущий контроль, промежуточный итоговый контроль учащихся.

Для отслеживания результатов освоения программы используется система методов наблюдения и диагностики.

- Наблюдение за освоением программы осуществляется в ходе занятий.
- Текущий контроль осуществляется:
 - в начале учебного года – вводный контроль (оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированности компетенций учащихся перед началом образовательного процесса),
 - в течение учебного года – тематический контроль (определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеразвивающей программы,

раздела программы или изученной темы). Выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей.

- Промежуточный контроль учащихся проводится как оценка результатов обучения за первое полугодие в декабре месяце по утвержденному графику. Индивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений), выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей – определение уровня развития физических данных.

- Итоговый контроль учащихся проводится в апреле-мае по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – в виде мониторинга.

1.6. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана

Учебный план (1 год обучения)

№	Название раздела		Количество часов			Форма аттестации/ контроля
			Всего	Практика	Теория	
1.	1. Вводное занятие. ТБ на занятии, правила поведения на занятиях. 2. Проведение мониторинга.		2	1	1	Наблюдение Заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу
2.	Блок упражнений	Игровая занимательная разминка.	4	3	1	Наблюдение Практические (игровые) занятия, упражнения
3.		Игрогимнастика.	4	3	1	
4.		Статистическая растяжка	16	15	1	Наблюдение Практические

		(упражнения на ковриках)				(игровые) занятия, упражнения
5.		Динамическая растяжка	16	15	1	Наблюдение Практические (игровые) занятия, упражнения
6.		Игротанцы	14	13	1	Наблюдение Практические (игровые) занятия, упражнения
7.		Психогимнастика	14	13	1	Наблюдение Практические (игровые) занятия, упражнения
8.	Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение Сюжетное занятие мониторинг
Итого			72	64	8	

Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Программное содержание	Вид деятельности	
			Цель и задачи	Теория
1.	1.Вводное занятие. ТБ на занятии, правила поведения на занятиях. 2.Проведение мониторинга.	Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).	Знакомство с предметом: понятия «стретчинг», «разминка», «статическая растяжка», «пассивная растяжка», цели и задачи предмета.	Предварительный просмотр учащихся, выполнение заданий. 1.Упражнения на гибкость, 2. правильность выполнения общеразвивающих упражнений.
Блок упражнений				
2.	Игровая занимательная разминка.	Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, темпу, ритму, выразительности. Обучение естественным видам движений и развитие двигательных	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Объяснение и показ упражнений.	Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

		качеств.		
3.	Игрогимнастика	Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.	Игροгимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
			Строевые упражнения	Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных правлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.
			Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полу присед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.
			Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с

				выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения на внимание, координацию движений.
			Акробатические упражнения.	Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. В этот раздел включены ритмические упражнения. Занятия строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени. Использование в разминке сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных игр. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.
4.	Статистическая растяжка (упражнения на ковриках)	Значение, цели и задачи статической растяжки. Повышение гибкости суставов, улучшение	Объяснение упражнений, дыхания: для растяжки мышц ног, на укрепление спины, на растяжку и укрепление плечевого пояса, на укрепление	Практическое исполнение упражнений: для растяжки мышц ног, на укрепление спины, мышц поясницы, на растяжку и укрепление плечевого пояса, на

		<p>эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц, развитие выносливости.</p> <p>Растяжка оказывает физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.</p>	<p>мышц рук, на растяжку грудных мышц, на растяжку мышц живота, на укрепление мышц боковой поверхности корпуса, на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюды, поза лука), для укрепления стопы и пальцев стопы, для развития подъема стопы. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).</p>	<p>укрепление мышц рук, на растяжку грудных мышц, на силу мышц живота, на укрепление мышц боковой поверхности корпуса, на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюды, поза лука), для укрепления стопы и пальцев стопы, для развития подъема стопы.</p>
			<p>Начинается основная часть на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках, или скрестив ноги «постурецки». Руки лежат ладонями на бедрах или коленках, локти отведены назад.</p>	<p>Комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие).</p>
			<p>На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры</p>	<p>Упражнения на напряжение и расслабление мышц; на выработку выворотности ног; на развитие гибкости:</p>

			строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.	зайчик, лягушка, птичка, лодочка, колечко, книжка, орешек, кошечка и т.д.
5.	Динамическая растяжка	Динамическая растяжка — это активные движения, во время которых суставы и мышцы двигаются в полном диапазоне.	<p>Значение, цели и задачи динамической растяжки.</p> <p>Объяснение и показ упражнений.</p> <p>Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).</p>	Практическое исполнение упражнений: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела, глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты корпуса с растяжкой, наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад, наклоны с подъемами рук назад, упражнение «голубь», «лодочка», «корзинка», «коробочка», лежа на боку броски ногой в сторону, лежа на полу броски ногой вперед, назад, стоя на колене броски и поднимание ноги назад.
	Пассивная растяжка		<p>Значение, цели и задачи пассивной растяжки.</p> <p>Объяснение упражнений.</p>	Практическое исполнение упражнений: полушпагат, продольный полушпагат со сгибом ноги назад (удержание голени с помощью руки), шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника), сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и

				вытянутыми ногами (с помощью напарника), скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук), выпад вперед с фиксацией позы (растяжка передней поверхности бедра с помощью веса), поднимание ноги вперед с помощью рук, упражнение «солнышко», растяжка с использованием палки, бросок ногой с отягощением, поднимание ноги с сопротивлением, подъем на полупальцы с мячом, приседание с опорой на стену.
6.	Игротанцы	<p>Формирование творческих способностей, посредством музыки, обучение детей умению владеть своим телом через игру.</p> <p>Развить музыкальность и чувство ритма, креативность, координацию движений, умение воплощать образ музыки и движения.</p>	Хореографические упражнения.	Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.
			Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.
			Ритмические танцы	Комбинации хореографических движений.
7.	Психогимнастика	В этой части занятия	Выполнение простых	Упражнения и игры на мышечное

		решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности.	танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.	расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление различных групп мышц.
8.	Заключительная часть	Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.	Подведение итогов достижений учащихся.	Выполнение практических заданий. общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудованное помещение с соответствующей учебно-материальной базой (спортивный зал) соответствует необходимым требованиям реализации программы. Развивающая предметно-пространственная среда учебного кабинета является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной, что соответствует требованиям ФГОС ДО.

Требования к помещениям для учебных занятий

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 для организации учебного процесса:

- помещения для занятий различной направленности предусматривается из расчета не менее 2,0 м на одного учащегося;

- в помещениях на рабочих местах при организации общего искусственного освещения обеспечиваются уровни освещенности лампами дневного освещения: в учебных помещениях для теоретических занятий – ЛБ 40.

В помещении, выделенном для реализации дополнительных общеразвивающей программы дошкольного образования, создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной. Занятия по программе проходят в спортивном зале ДООУ, который оснащён необходимыми средствами и оборудованием:

- технические средства для музыкального сопровождения;
- массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- гимнастические коврики, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).

2.2. Кадровое обеспечение

Осуществлять реализацию программы могут педагогические работники, имеющие образование по профилю программы не ниже средне-специального или прошедшие обучение на курсах переподготовки «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» и получивший диплом на право преподавания программы; соответствовать требованиям единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников образования»), должностной инструкции педагога дополнительного образования; владеть знаниями по возрастным особенностям детей дошкольного возраста; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности, производственной санитарии и противопожарной защиты.

2.3. Условия реализации программы

Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

- методических пособий и книг по игровому стретчингу;
- аудиокассеты с музыкальными отрывками к сказкам;
- коврики для занятий;
- картотеки гимнастик;
- инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков:
- массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).
- инвентарь для профилактики плоскостопия;

Информационно-образовательные ресурсы:

- учебная литература.
- методические рекомендации.
- интернет-ресурсы.

Практические занятия проводятся в физкультурном зале.

Учебно-методическое обеспечение:

- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.
- Научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);

Педагогические условия для реализации программы:

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами.

2.4. Формы аттестации

С целью мониторинга освоения программы, в группе проводится диагностика уровня развития двигательных навыков на начало и конец учебного года.

Критерии оценки достижения результатов:

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу:

ФИ ребёнка	равновесие	гибкость	быстрота	Сила мышц живота	Сила мышц спины	Знание базовых элементов	Уровень усвоения программы

Формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

- беседы, наблюдение, открытые занятия, диагностические игры;
- диагностические карты, бланки протоколов диагностики, аудиозапись, видеозапись, фото отзывы (детей и родителей).

Формы отчетности образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- результаты мониторинга;
- аналитический отчет о работе кружка на заключительном педсовете (презентация).

2.5. Методическое обеспечение программы

Методы обучения - это стимуляция и мотивация деятельности; организационно-практические методы и методы контроля эффективности, словесный, наглядный практический; игровой; методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

1. Педагогические технологии - это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментальный педагогического процесса (Б.Т.Лихачёв)

2. Здоровьесберегающие технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка, обеспечивают ребенку возможности сохранения здоровья,

формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

3. Технология сотрудничества реализует принцип равенства в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок».

4. Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть образовательного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем.

5. Коммуникативная технология обучения - создание ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения, и взаимодействия, в основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения.

На занятиях используются различные формы организации учебного занятия и приемы работы в соответствии с возрастными особенностями детей 5-7 летнего возраста:

- подражания, имитация известных детям движений в игровой форме. индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

В результате обучения ребенок будет иметь возможность научиться:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать свои достижения;
- осознавать трудности, понимать их причины;

Структура занятия

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Каждое занятие строиться по принципу сюжетно-ролевой игры и состоит из 3-х частей:

I часть (вводная)	II часть (основная)	III часть (заключительная)
--------------------------	----------------------------	---------------------------------------

Цель – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений.	Цель – воспитание физических качеств детей, растяжка мышц.	Цель – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности.
Содержание: - игровая ритмика, - упражнения на внимание, координацию движений; - приветствие; - постановка осанки.	Содержание – разучивание новых и закрепление старых упражнений стретчинга с использованием сказочного сюжета.	Содержание: - танцевальные композиции; - упражнения на релаксацию, этюды на снятие напряжения; - подведение итогов старания детей.
Физическая нагрузка усиливается за счет увеличения дозировки упражнений на каждую группу мышц в течение занятия в зависимости от возрастных особенностей детей.		

Вводная часть всегда одинакова, за исключением ритмического комплекса музыки и подбора упражнений.

Содержание заключительной части определяется педагогом по ходу занятия, в зависимости от состояния детей и их желания (часто по выбору группы- танец или игроритмика), всегда обязательно проводится релаксация.

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга		
1.	Наглядность	Показ физических упражнений, образный рассказ.
2.	Доступность	Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.
3.	Систематичность.	Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4.	Закрепление навыков.	Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5.	Индивидуально-дифференциальный подход.	Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка, требования к детям индивидуальные.
6.	Сознательность.	Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед

		разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.
--	--	--

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М: ООО «Рольф», 2001
2. Белова В.В. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования. М.: 1997
3. Боголюбская М.С. «Хореографический кружок», под общей редакцией В.И.Лейбсона, издательства «Просвещение», 1981 год
4. Евладова Е.Б., Л.Г.Логинова, Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. М.: «Владос», 2002.
5. Киенко М.А. методическое пособие «Игровая гимнастика для дошкольников», 2016 г.
6. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
7. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2007;
8. Новикова А.В. методическое пособие «Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного возраста)»
9. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
10. Сулим Е.А. «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.
12. Фирилёва Ж.Е., Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» - лечебно- профилактический танец, Детство-пресс 2007 год
13. Фирилёва Ж.Е., Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
14. Электронные образовательные ресурсы:
<https://www.youtube.com/watch?v=qg8YIK6crpY> <https://www.youtube.com/watch?v=1gK5fPj0QjU>

Список литературы для родителей:

1. Коротков И.М. «Подвижные игры детей», Москва 1987 г.
2. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе» гимнастика для детей «Детство-пресс» Санкт-Петербург 2001 г.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qg8YIK6crpY>
<https://www.youtube.com/watch?v=1gK5fPj0QjU>

Список литературы для детей:

1. Ключник Л. В. Энциклопедия для детского сада «Тело человека», Росмэн 2022
2. Энциклопедия для малышей «Все о спорте» - Эксмодетство, 2019.

Тестирование на подвижность

1. **Голеностопный сустав.** Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.
2. **Тазобедренный сустав.** Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.
3. **Сгибатели бедра – разгибатели колена.** Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок, можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.
4. **Разведение ног в тазобедренных суставах.** Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.
5. **Сушинация ноги в тазобедренном суставе.** Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.
6. **Разгибание плеча вверх.** Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.
7. **Наклоны вперед.** Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости

задней поверхности бедра.

8. Наклоны назад. Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

9. Наклоны туловища в сторону. Наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики

пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

10. Повороты туловища в сторону. Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

Критерии оценки умений и навыков

учащихся

Высокий уровень:

-у ребенка развиты физические качества быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;

-умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень:

-у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;

-умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;

- верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень:

-у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;

-неверно и некачественно выполняет упражнения;

-не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации/фиксации образовательных результатов

Критериями оценки результативности обучения является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

- уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность);
- уровень личностного развития;

Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения.

1. высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок;
2. средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения;
3. низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «рыбка» с удержанием статической позы:

для детей 5 – 6 лет – 25 - 30 секунд

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг»
2024-2025 учебный год

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

На каждом занятии:

-вводная часть «Охрана жизни, здоровья ребёнка» (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности)

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	сентябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с понятием «игровой стретчинг». 	1.Объяснение целей задач программы. 2.Требования техники безопасности.	Наблюдение	Спортивный зал
2.			<ul style="list-style-type: none"> Диагностика учащихся. Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу. 	1.Упражнения на гибкость, 2. правильность выполнения общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	Спортивный зал
3.			<ul style="list-style-type: none"> вводная часть основная часть 	1.разминка с танцевальными элементами;	Групповое занятие в	Спортивный зал

			<ul style="list-style-type: none"> • заключительная часть 	2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4.Игротанцы 5. игры на релаксацию (этюды)	игровой форме	
4.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4.Игротанцы 5. игры на релаксацию (этюды)	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
5.	октябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
6.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корригирующая ходьба; 2. легкий бег; 3.упражнения на растяжку; 4. упражнения на дыхание; 5. подвижная игра; 6. ходьба по массажным дорожкам.	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
7.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание;	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
					<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание;

				4. логоритмика; 5. релаксация		
8.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
9.	ноябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
10.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
11.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть 	1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег;	Групповое занятие в	Спортивный зал

			<ul style="list-style-type: none"> • заключительная часть 	3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.	игровой форме	
12.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
13.	декабрь	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
14.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
15.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения;	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал

				4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.		
16.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. Упражнения на гибкость, 2. правильность выполнения общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	Спортивный зал
17.	январь	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корригирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам.	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
18.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
19.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	1. корригирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика;	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал

				7. ходьба по массажным дорожкам.		
20.	февраль	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
21.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
22.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
23.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал

				дорожкам.		
24.	март	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
25.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
26.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
27.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал

28.	апрель	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
29.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
30.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
31.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал

32.	май	2	<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
33.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1. корректирующая ходьба; 2. легкий бег; 3. силовые упражнения; 4. растяжка; 5. упражнения на дыхание; 6. игровая гимнастика; 7. ходьба по массажным дорожкам. 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
34.			<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть • основная часть • заключительная часть 	<ol style="list-style-type: none"> 1.разминка с танцевальными элементами; 2. упражнения на растяжку; 3. упражнения на дыхание; 4. логоритмика; 5. релаксация 	Групповое занятие в игровой форме	Спортивный зал
35.			<ul style="list-style-type: none"> • Итоговая аттестация. • Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на гибкость, 2.правильность выполнения общеразвивающих упражнений. 	Наблюдение	Спортивный зал
36.			Итого	72		