

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 82 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на педагогическом совете
ГБДОУ д/с №82 Приморского р-на
протокол № 1
от 31.08.2021г..

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №82
Приморского района

приказ № 20-од от 31.08.2021г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Игровой стретчинг»

Возраст детей: от 3 до 7 лет

Составитель программы:

Михайлова О.И.,

педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2022

Содержание

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

<i>1.1 Нормативно-правовые аспекты</i>	3
<i>1.2 Введение: статус, направленность и актуальность программы</i>	3
<i>1.3 Теоретические положения программы</i>	4
<i>1.4 Цели и задачи образовательной программы</i>	5
<i>1.5. Целевые ориентиры освоения программы</i>	7
<i>1.6. Отслеживание результативности реализации программ</i>	8

I. Содержательный раздел

<i>2.1. Учебный план программы. Примерное распределение учебных часов на освоение материала программы</i>	9
<i>2.2. Календарно-тематический план</i>	10

II. Организационный раздел

<i>3.1. Режим и структура занятий</i>	19
<i>3.2. Основные принципы занятий</i>	20
<i>3.3. Материально-техническое и методическое оснащение программ</i>	20
Список литературы	22

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые аспекты

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 82

1.2. Введение: статус, направленность и актуальность программы

Программа является дополнительной общеобразовательной программой для детей дошкольного возраста.

Направленность программы – **физическое развитие.**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-7 лет, сроки реализации программы - 4 года.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют», уже среди воспитанников детских садов большинство детей страдает какими-либо хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения

опорно-двигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем, активирует защитные силы организма ребенка.

1.3. Теоретические положения программы

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Стабильный, полноценный человек представляется нам прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом. Свобода, раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой, телесным и душевным покоем. Человек на 35-40% состоит из мышц. Почти все остальные системы организма служат для приведения мышц в движение, обеспечивают их работоспособность. Недостаток мышечной деятельности приводит также к дискоординации работы мозга.

Хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид. Из-за ее нарушения, зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильностью походки и неразработанностью стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни.

Отчего же происходит деформация позвоночника, нарушение осанки? У детей позвоночник гибкий, но он довольно скоро теряет это свойство. Наши дети рано начинают длительно сидеть, их спина при этом напрягается, надолго «застывает» в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. То же самое происходит при занятиях согнувшись, при неправильном лежании, ходьбе, ношении тяжестей и т.д. Нарушения формы позвоночника не только расстраивают нормальную работу опорно-двигательного аппарата, но и разрушают деятельность дыхательной системы, что ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность, приводит к нервному переутомлению.

Для профилактики различных деформаций позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие и поддерживающие позвоночник, мышцы спины и живота. При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Одним из них является система **стретчинга**. Именно игровой стретчинг лежит в основе данной программы. Стретчинг представляет собой совершенно новый подход,

новый способ решения проблем физического воспитания, открывает другие возможности при работе с детьми. Методика упражнений стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения возникли, в основном, на базе лечебной физкультуры. Комплексы упражнений в системе стретчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах. Стретчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений. Наоборот, стретчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры, ближе узнать свое тело. Эти упражнения учат наслаждаться движением.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

При разработке программы базовой основой послужили:

- Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский № 82
- Программа А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг»;
- Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», разработанная Е.Г.Сайкиной и С.В.Кузьминой;
- Авторская программа «Театрализованная ритмопластика», разработанная И.И.Крыловой и И.В.Алексеевой.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Все занятия с детьми проводятся под музыкальное сопровождение в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных

игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задачи:

1.Оздоровительно-коррекционные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системе организма;
- развивать психо-физические качества: быстроту, силу мышц, гибкость, ловкость, выносливость;
- развивать координацию движений, функцию равновесия, мелкую моторику;
- способствовать повышению работоспособности организма ребенка.

2.Образовательные:

- вооружить детей знаниями о здоровом образе жизни, о влиянии занятий стретчингом на организм;
- обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3.Воспитательные:

- воспитывать волевые качества детей: упорство, целеустремленность, настойчивость;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.5. Целевые ориентиры освоения программы

I. Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Сформированы элементарные представления о ценности здоровья и бережном отношении к своему телу.
- **Освоено около 60 образов-упражнений.**
- Улучшилась походка, ребенок ходит прямо, не шаркая ногами.
- Умеет строиться, находить свое место, ориентируется в пространстве зала.
- Сформированы начальные навыки правильной осанки.
- Научился лучше воспринимать словесную информацию.

II. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Развивается умение заботиться о своем здоровье и потребность быть здоровым.
- Сформированы представления о значении физических упражнений для организма человека.
- **Освоено 40 упражнений игрового стретчинга.**
- Улучшена гибкость, выносливость, ловкость, сила мышц.
- Сформировано желание достигать определенного результата.

III. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Расширены представления об особенностях функционирования человеческого организма.
- Формируются потребности в здоровом образе жизни, сформирован интерес к физической культуре и спорту и желание ими заниматься.
- **Освоено 50 упражнений стретчинга.**
- Сформировано понятие правильной осанки и желание следить за своей осанкой.
- Улучшена гибкость, ловкость, координация.
- Укреплены мышцы живота, спины, рук, ног.

IV. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Сформированы представления о значении двигательной активности в жизни человека.
- Получены знания об умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Сформирована потребность ежедневных занятий дома.
- **Освоено 60 упражнений игрового стретчинга.**
- Сформирована привычка следить за своей осанкой самостоятельно.
- Укреплена дыхательная, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат в целом.

- Развиты навыки танцевальных движений, умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.

1.6. Отслеживание результативности реализации программы

Проверка результативности проводится два раза в год с использованием различных диагностических методик. Проводятся различные тесты (челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, гибкость, выносливость), характеризующие основные физические способности детей. Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Подведение итогов освоения программы проходит в виде открытых итоговых занятий.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план программы

Таблица № 1

Примерное распределение учебных часов на освоение материала программы

№	Части занятия	Возрастная группа			
		младшая	средняя	старшая	подготовительная
I	Вводная часть: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - игровые танцы; - упражнения на внимание, координацию движений.	2	3.30	4	4.30
II	Основная часть: - театрализованная ритмопластика (с элементами стретчинга) - игровой стретчинг; - танцевально-ритмическая гимнастика; - футбол-сказки	11	14	16	18
		1.30	2	2	3
III	Заключительная часть: - игровые танцы; - танцевально-ритмическая гимнастика; - подвижные игры под музыку; - игровой самомассаж; - дыхательные упражнения; - упражнения на расслабление; - танцы на фитболах	1.30	2.30	3.30	4
				0.30	1.30
	Всего часов	16	22	26	32

2.2 Календарно-тематический план
для младшего, среднего и старшего дошкольного
возраста

на 2022-2023 учебный год

гр. *	ч. з. **	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Учиться приветствовать друг друга. Запомнить свое место («домик»)	Вспомнить и найти свой домик. Приветствие.	Речитативная разминка «Раз, два, - выше голова...»	Речитативная разминка «Чтобы рук не устали...»
	II	С-к*** «Маша-растеряша» № 7	С-к «Мишка-топтыжка» №10	С-к «Маша и медведь» № 11	С-к «Добрая хозяйюшка» № 5
	III	Сед по-турецки. Прощание.	Сед по-турецки.	Танцевальная миниатюра к сказке	Игровой самомассаж «Погладим ручки и ножки»
средняя	I	Запомнить свое место на будущее и учиться приветствовать друг друга. ОРУ под муз. «Если добрый ты»	Беседа и показ правильной осанки. . ОРУ под муз. «Если добрый ты»	Проверить правильность осанки. ОРУ под муз. «Маугли»	ОРУ под муз. «Маугли»
	II	С-к «Цыпленок»	С-к «Воробей и карасик»	С-к «Как зайцы волка испугали»	С-к «Три брата»
	III	Подвижная игра под музыку «Найди свое место»	Танец «Антошка»	Подвижная игра под музыку «Найди свое место»	Танец «Антошка»
старшая	I	Беседа и показ правильной осанки. Музыкальная разминка «Танцуйте, сидя»	Музыкальная разминка «Танцуйте, сидя»	ОРУ под музыку Ю.Антонова «Не рвите цветы»	ОРУ под музыку Ю.Антонова «Не рвите цветы»
	II	С-к «Лесовички»-1	С-к «Лесовички»-2	С-к «Наступила осень»	С-к «Королевич-змея»
	III	Упражнения на расслабление мышц, дыхательное упражнение «Петух».	Танец «Белочка»	Танец «Стирка»	Танец «Белочка» Танец «Стирка»
подготовительная	I	Ходьба на носках и на пятках. Музыкальная разминка «День рождения»	Музыкальная разминка «Чунга-чанга»	Ходьба на носках и на пятках. Музыкальная разминка «День рождения»	Музыкальная разминка «Чунга-чанга»
	II	С-к «Птица и найденый»	С-к «Волшебная дубинка»	С-к «Иршканы именины»	С-к «Лесная школа»
	III	Подвижная игра под музыку «Автомобили»	Танец «Автомобили»	Танец «Кукушечка»	Танец «Кукушечка»

*гр. -группа

**ч.з. – части занятия

**С-к – Сказка-комплекс

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Речитативная разминка «Ежик и барабан»	Речитативная разминка «Руки кверху...»	Речитативная разминка «Ежик и барабан»	Речитативная разминка «Руки кверху...»
	II	С-к «Лиса и заяц» №15	С-к «Как собака друга искала» №16	С-к «Под грибом» № 17	Загадки «Домашние животные» № 9
	III	Танцевальная миниатюра к сказке	Упражнение на расслабление «холодно-жарко»	Упражнение на дыхание «Шар лопнул»	Упражнение на расслабление «холодно-жарко»
средняя	I	Музыкальная разминка «Неваляшки»	Музыкальная разминка «Лунный кораблик»	Музыкальная разминка «Неваляшки»	Музыкальная разминка «Лунный кораблик»
	II	С-к «Как медвежонок себя испугал»	С-к «Синичка»	С-к «Еженька»	С-к «Три перышка»
	III	Танец «Карусельные лошадки»	Танец «Карусельные лошадки»	Игровая композиция «Росток»	Игровая композиция «Росток»
старшая	I	М.разминка «Воробьиная дискотека»	Танец «Три поросенка»	М.разминка «Воробьиная дискотека»	Танец «Три поросенка»
	II	С-к «Волшебные яблоки»	С-к «Верный слуга»	С-к «Пусть приходит зима»	С-к «Что хочу, то и делаю»
	III	Танец «Кузнечик»	Танец «Кузнечик»	Подвижная игра под музыку «Лягушки и цапли»	Подвижная игра под музыку «Лягушки и цапли»
подготовительная	I	Музыкальная разминка «Сара-БараБу»	ОРУ под музыку «Трубочист»	М.разминка «Сара-БараБу»	ОРУ под музыку «Трубочист»
	II	С-к «Про Акима»	С-к «Иван-солдат» - 1	С-к «Иван-солдат»-2	С-к «Кривая дорога»
	III	Танец «Дракоша»	Танец «Дракоша»	Дыхательная гимнастика «Полет самолета»	Упражнение на расслабление «Олени»

гр.	ч. з.	Нед е л и			
		I	II	III	IV
младшая	I	Речитативная разминка «Зарядка»	Р.разминка «Резвые ножки»	Р.разминка «Зарядка»	Р.разминка «Резвые ножки»
	II	С-к «Репка» № 21	С-к «Волк и семеро козлят» № 23	С-к «Елка» № 26	С-к «Кто сказал Мяу?» № 33
	III	Упражнение на дыхание «Покормим голубей»	Малоподвижная игра «Тишина у пруда»	Музыкальная имитация «Мячики»	Музыкальная имитация «Собачки»
средняя	I	Музыкальная разминка «Веселый поезд»	ОРУ под музыку «Улыбка»	Музыкальная разминка «Веселый поезд»	ОРУ под музыку «Улыбка»
	II	С-к «Рябинка»	С-к «Самый замечательный хвост»	С-к «Слоненок, который любил танцевать»	С-к «Гусеница»
	III	Танец «Пингвины»	Танец «Пингвины»	Малоподвижная игра «Бибигон»	Упражнение на расслабление «Солнышко и туча»
старшая	I	Музыкальная разминка «Вместе весело шагать»	Танец «Кузнечик»	Музыкальная разминка «Вместе весело шагать»	Танец «Кузнечик»
	II	С-к «Гензель и Греттель» - 1	С-к «Гензель и Греттель» - 2	С-к «Хитрые зайцы»	С-к «Про козла и барана»
	III	Танец «Куклы-артисты»	Подвижная игра «Упрямый ослик» с элементами звуковой гимнастики	Танец «Куклы-артисты»	Подвижная игра «Упрямый ослик» с элементами звуковой гимнастики
подготовительная	I	ОРУ под музыку «Песенка пиратов»	Танец «Дракоша»	ОРУ под музыку «Песенка пиратов»	Танец «Дракоша»
	II	С-к «Степан-атаман»	С-к «Летающие рыбки»	С-к «Волшебное колечко»	С-к «Как море стало соленым»
	III	Танец «Эскимосы и папуасы»	Танец «Эскимосы и папуасы»	Упражнение на расслабление «Штанга»	Подвижная игра под музыку «Охотники и зайцы»

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I		Речитативная разминка «Зарядка»	Р. разминка «Гуси серые»	Речитативная разминка «Зарядка»
	II		С-к «Капризная кошка» № 36	С-к «Цыпленок» № 37	С-к «Колобок» № 42
	III		Упражнение дыхательной гимнастики «Часики»	Игровой самомассаж «Лебединая шея»	Упражнение дыхательной гимнастики «Каша кипит»
средняя	I		Танец «Пингвины»	Музыкальная разминка «Все вокруг стараются»	Музыкальная разминка «Все вокруг стараются»
	II		С-к «Близко и далеко»	С-к «Лягушонок и лошадка»	С-к «Три блина»
	III		Малоподвижная игра «Вправо-влево»	Танец «Утята» (итал.)	Танец «Утята» (итал.)
старшая	I		Речитативная разминка «Буги-буги»	Танец «Куклы-артисты»	Речитативная разминка «Буги-буги»
	II		С-к «Золотая птица» - 1	С-к «Золотая птица» - 2	С-к «Юноша и шайтаны»
	III		Танец на фитболах «Ладонка»	Упражнение для тазобедренных суставов «Покачай малышку»	Танец на фитболах «Ладонка»
подготовительная	I		Музыкальная разминка «День рождения»	Музыкальная разминка «Финская полька»	Танец на фитболах «Тепины друзья»
	II		С-к «Голая лягушка»	С-к «Жадный император»	С-к на фитболах «Обещание»
	III		Танец на фитболах «Тепины друзья»	Танец на фитболах «Тепины друзья»	Упражнение на расслабление «Кулачки»

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Музыкальная разминка «Песенка друзей»	Речитативная разминка «Зимние забавы»	Музыкальная разминка «Песенка друзей»	Речитативная разминка «Зимние забавы»
	II	С-к «Мешок яблок» № 31	С-к «Мешок яблок» № 32	С-к «Чуня» № 43	Загадки «Дикие животные» № 19
	III	Музыкальная имитация «Уточка»	Музыкальная имитация «Заклинатель змей» - 1	Танцевальная миниатюра к сказке	Дыхательная гимнастика «маленький колокольчик-большой колокол»
средняя	I	ОРУ под музыку «Зоопарк»	ОРУ под муз. «Маугли»	ОРУ под музыку «Зоопарк»	ОРУ под муз. «Маугли»
	II	С-комплекс «Невоспитанный мышонок»	С-к «Чижики»	С-к «Странный крокодил»	С-комплекс «Непослушный воробышек»
	III	Танец «Карусельные лошадки»	Танцевально-ритмическая композиция «Веселые путешественники»	Танцевально-ритмическая композиция (Трк) «Веселые путешественники»	Точечный массаж «Чебурашка»
старшая	I	ОРУ под музыку «Песенка про зарядку»	Музыкальная разминка «Эх, аты-баты»	Музыкальная разминка «Эх, аты-баты»	ОРУ под музыку «Песенка про зарядку»
	II	С-к «Как у слоненка хобот появился»	С-к «Калиф-аист» - 1	С-к «Калиф-аист» - 2	С-к «Гномик Гимли»
	III	Танец «Кукушечка»	Танец «Кукушечка»	Подвижная игра под музыку «Совушка»	Упражнение на расслабление «Пружинки»
подготовительная	I	Музыкальная разминка «Веселая зарядка»	Танец «Эскимосы и папуасы»	Музыкальная разминка «Веселая зарядка»	ОРУ под музыку «Трубочист»
	II	С-к «Новые приключения Элли» - 1	С-к «Новые приключения Элли» - 2	С-к «Новые приключения Элли» - 3	С-к «Мальчик-с пальчик»
	III	Трк «Приходите в гости к нам!»	Трк «Приходите в гости к нам!»	Упражнение для шейного отдела «Буратино» и «Лебединая шея»	Подвижная игра под музыку «Наша армия»

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Музыкальная разминка «Угадайка»	Речитативная разминка «Ладонишки»	Музыкальная разминка «Угадайка»	Речитативная разминка «Ладонишки»
	II	С-к «Три поросенка» №24	С-к «Три поросенка» №25	С-к «Бобик в гостях у Барбоса» № 45	С-к «Живая шляпа» № 46
	III	Танцевальная миниатюра к сказке	Танцевальная миниатюра к сказке	Музыкальная имитация «Собачки»	Танец «Чебурашка»
средняя	I	Музыкальная разминка «Все вокруг стараются»	ОРУ под музыку «Веселый мячик»	Музыкальная разминка «Все вокруг стараются»	ОРУ под музыку «Веселый мячик»
	II	С-к «Волчи очки»	С-к «Пропавшая принцесса»	С-к «Кто я?»	С-к «Серая звездочка»
	III	Танец «Три поросенка»	Танец «Три поросенка»	Игра на расслабление «Шалтай-болтай»	Подвижная игра под музыку «Цветные автомобили»
старшая	I	Музыкальная разминка «Свежий ветер» с гимнаст. палками	Танец «Кукушечка»	Музыкальная разминка «Свежий ветер» с гимнаст. палками	Танец «Кукушечка»
	II	С-к «Как звери филина лечили»	С-к «Заяц-огородник»	С-к «Любопытный лягушонок»	С-к «Как собака с кошкой судились»
	III	Танец «Кавбой»	Самомассаж на фитболах под музыку	Танец «Кавбой»	Самомассаж на фитболах под музыку
подготовительная	I	Музыкальная разминка «Ручками похлопали»	Танец «Куклы-артисты»	Музыкальная разминка «Ручками похлопали»	Танец на фитболах «Цапля»
	II	С-к «Дождь»	С-к «Котик Шпигель»	С-к «Оса и ласточка»	С-к на фитболах «Птица счастья»
	III	Танец «Марыся»	Танец «Марыся»	Танец на фитболах «Цапля»	Упражнение на расслабление «Игра с песком»

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Музыкальная разминка «Автобус»	Речитативная разминка «Лягушки-музыканты»	Музыкальная разминка «Автобус»	Речитативная разминка «Цветы»
	II	С-к «Красная Шапочка» № 47	С-к «Принцесса на горошине» № 51	С-к «Цветик-семицветик» № 52	С-к «Цветик-семицветик» № 53
	III	Танцевальная миниатюра к сказке	Танец «Чебурашка»	Подвижная игра под музыку «Найди свой домик»	Танцевальная миниатюра к сказке
средняя	I	Музыкальная разминка «Жираф»	Танец «Три поросенка»	Музыкальная разминка «Жираф»	Танец «Три поросенка»
	II	С-к «Удав, кролик и черепаха»	С-к «Муравьи не сдаются» - 1	С-к «Муравьи не сдаются» - 2	С-к «Хвостушишка»
	III	Танец «Белочка»	Танец «Белочка»	Танец «Стирка»	Трк «Веселые путешественники»
старшая	I	Музыкальная разминка «Музыка, звени»	Танец «Куклы-артисты»	Музыкальная разминка «Музыка, звени»	Музыкальная разминка «Танцуйте, сидя»
	II	С-к «Кнут-музыкант» - 1	С-к «Кнут-музыкант» - 2	С-к «Змей и королевская дочь» - 1	С-к «Змей и королевская дочь» - 2
	III	Танец на фитболах «Цапля»	Танец на фитболах «Цапля»	Трк «Неприятность эту...»	Трк «Неприятность эту...»
подготовительная	I	Музыкальная разминка «Веселая зарядка»	Танец «Кукляндия»	Музыкальная разминка «Веселая зарядка»	Танец на фитболах «Бегемот»
	II	С-к «Сказка о плохом друге»	С-к «Про воробья»	С-к «Как пчелка без усов осталась»	С-к на фитболах «Просто так»
	III	Танец «Кукляндия»	Танец на фитболах «Песня о разных языках»	Танец на фитболах «Бегемот»	Упражнение на расслабление «Игра с муравьем»

гр.	ч. з.	Недели			
		I	II	III	IV
младшая	I	Речитативная разминка «Цветы»	Музыкальная разминка «Песенка друзей»	Речитативная разминка «Жук»	Танец «Антошка»
	II	С-к «Одинокий колокольчик» № 56	С-к «Самый большой друг» № 59	С-к «Матари-кари» № 61	Загадки «Кто живет в Африке?» № 64
	III	Танец «Куклы-неваляшки»	Танец «Куклы-неваляшки»	Танец «Антошка»	Подвижная игра под музыку «Воробышки и кот»
средняя	I	Музыкальная разминка «Вместе весело шагать!»	Танец «Стирка»	Музыкальная разминка «Вместе весело шагать!»	Музыкальная разминка «Веселый поезд»
	II	С-к «Язык зверей и птиц»	С-к «Добрый парень»	С-к «Хоп!»	С-к «Кузнечик Денди»
	III	Трк «Цыплята»	Трк «Цыплята»	Подвижная игра под музыку «Кошки-мышки»	Танец «Утята» (итал.)
старшая	I	Музыкальная разминка «День рождения»	Танец «Кавбой»	Музыкальная разминка «День рождения»	ОРУ под музыку Ю. Антонова «Не рвите цветы»
	II	С-к «Девочка и джин»	С-к «Золотой волос черта» - 1	С-к «Золотой волос черта» - 2	С-к «Полоски тигра»
	III	Танец «Красная шапочка»	Танец «Красная шапочка»	Танец на фитболах «Ладошка»	Танец «Утята»
подготовительная	I	Танец «Дракоша»	Танец «Марыся»	Танец «Маленький кузнечик»	Музыкальная разминка «День рождения»
	II	С-к «Бонифаций в цирке»	С-к «Каникулы Бонифация»	С-к «Возвращение Бонифация»	Рассказ-комплекс «Сказание о Санкт-Петербурге»
	III	Танец «Маленький кузнечик»	Танец на фитболах «Песня о разных языках»	Трк «Приходите в гости к нам»	Подвижная игра «Каменный лев»

III. Организационный раздел

3.1. Режим и структура занятий

Структура и продолжительность занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия проводятся во вторую половину дня.

Таблица № 2

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность
		в неделю	в месяц	в год	
1.	Младшая группа 3-4 года	2	8	64	15 минут
2.	Средняя группа 4-5 лет	2	8	64	20 минут
3.	Старшая группа 5-6 лет	2	8	64	25 минут
4.	Подготовительная группа 6-7 лет	2	8	64	30 минут

Все занятие подчинено **общей цели** – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Занятия состоят из трех частей (*таблица 1*). В содержание *первой (вводной)* части входят **игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения под музыку), танцевально-ритмические хорошо изученные танцы, игры на внимание.**

Во второй (основной) части дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются **упражнения стретчинга**, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. На каждом занятии дети делают 10-11 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры-сказки строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц спины путем прогиба назад;
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;
- 1-2 упражнения для укрепления позвоночника путем его поворотов;
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног;
- 1-2 упражнения для развития стоп.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку, классическую или народную. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитываются этически и эстетически.

Упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

*В третьей (заключительной) части занятия проводятся **игровые танцы, музыкально-подвижные игры, дыхательные упражнения, игровой самомассаж и упражнения на расслабление мышц.***

Занятия проводятся **во второй половине дня** в чистом, проветренном помещении. Дети одеты легко, на ногах – чешки.

3.2. Основные принципы занятий

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

3.3. Материально-техническое и методическое оснащение программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная среда обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ;
- построение вариативного развивающего образования;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так искусственного замедления развития детей).

Развивающая предметно-пространственная среда обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции. Большое влияние на развитие

детей в музыкально-ритмической деятельности оказывает создание развивающей предметно-пространственной среды. Для данного вида активности первостепенное значение имеет и предметное окружение, и музыка, которая звучит и сопровождает ребёнка, и, безусловно, готовность педагога к активному взаимодействию с ребёнком в процессе деятельности, способность взрослых быть примером, выразительно двигаться, тонко передавая музыкальный образ.

Учебно-методическое сопровождение:

- методические материалы по данному направлению;
- специальная литература;
- документы планирования учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурный зал ДОУ;
- коврики;
- аппаратура: магнитола CD, аудиокассеты, CD – диски;
- фитболы;
- дополнительный инвентарь для ОРУ: мячи, гимнастические палки и т.п.
- наглядный материал для младшего возраста (картинки).

Список литературы

1. *Крылова И.И., Алексеева И.В.* Театрализованная ритмопластика. СПб, 1996.
2. *Назарова А.Г.* Игровой стретчинг. СПб, 2004.
3. *Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002.
4. *Потапчук А.А., Лукина Г.Г.* Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. СПб, 2010.
5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М., 2014.
6. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Танцы на мячах. СПб, 2006.
7. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, 2000.