

**Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»**

**Школ дечончычсо муниципал  
бюджет туныктыш тон «Йошкар-  
Оласе 80 №ан «Ужара» йочасад»**



**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №80  
«Ужара» г. Йошкар-Олы»**

424037, Россия, Марий Эл  
республик, Йошкар-Ола,  
Подольских Курсант урем, 12-ше  
«б» порт E-mail: [dou-ds-  
80@yandex.ru](mailto:dou-ds-80@yandex.ru)

424037, Россия, Республика Марий Эл,  
город Йошкар-Ола, улица Подольских  
Курсантов, дом 126 E-mail: [dou-ds-  
80@yandex.ru](mailto:dou-ds-80@yandex.ru)

---

Тел. (8362) 41-93-00, 41-94-91, ОКПО 12915377, ОГРН 1021200757885, ИНН 1215034040, КПП 121501001

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 80  
«Ужара»  
протокол № 1 от 31 августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«НЕСКУЧАЙКА» по игровому стретчингу  
для детей в возрасте от 3- 7лет**

ID программы: 2958

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 36 часов

Разработчик программы: Дождикова Ольга Викторовна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ "Детский сад №80 Ужара"г. Йошкар- Олы"

Йошкар-Ола  
2022

## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования .....	3
1.1 Общая характеристика программы .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	5
1.3 Объем программы .....	6
1.4 Содержание программы .....	6
1.5 Планируемые результаты .....	35
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	37
2.1 Учебный план .....	37
2.2 Календарный учебный график «Нескучайка 1».....	37
2.2.2 Календарный учебный график «Нескучайка 2».....	41
2.2.3 Календарный учебный график «Нескучайка 3».....	45
2.3 Условия реализации программы .....	49
2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	50
2.5 Оценочные материалы .....	50
2.6 Методические материалы .....	54
2.7 Список литературы .....	57

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно - кишечного тракта, невротии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

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. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

Стретчинг занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития танцевальных способностей, так как при занятиях стретчиномом улучшается гибкость, увеличивается сила и выносливость обучающихся.

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.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. 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.

### 1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная программа «Здоровячок» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента

государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила 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 Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МБДОУ "Детский сад №80 "Ужара" г. Йошкар-Олы"

#### **Актуальность.**

Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве. Проблема развития физических и творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические движения и физические навыки, заложенные природой, т.к. эти качества могут успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности и физические навыки. Игростретчинг привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 лет.  
дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) «Нескучайка №1»  
среднего дошкольного возраста (4-5лет) «Нескучайка №2»  
старших и подготовительных к школе групп (5-7лет) (смешанная группа «Нескучайка» №3).

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Нескучайка» составляет 36 часов, продолжительностью 15-30 минут.

**Срок освоения программы.** Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме.

**Уровень программы.** Базовый.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия построены в игровой форме с интересным содержанием, проводятся с подгруппой 15-20 человек, во вторую половину дня, фронтально.

Занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических и физических навыков, а также навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 15-30 минут. Итого 4 часа в месяц, 36 учебных недели.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- расширить кругозор.

**Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

**Оздоровительные:**

- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;
- способствовать оптимизации роста;
- содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;

- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

### 1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Нескучайка» составляет 36 часов, продолжительностью 15-30 минут.

### 1.4. Содержание программы

Занятия по «Игровому стретчингу» оказывают полезное воздействие на организм ребенка. Позволяет реализовать через мир сказочных и игровых образов потребность ребенка в основных видах движений, умений и навыков. Чувствовать мышечную радость. Двигательная деятельность станет естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его двигательной активности. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Содержание программы обеспечивает развитие гибкости и координации, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития (образовательные области):

**«Познавательное развитие»:** Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

**«Речевое развитие»:** В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух. Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей. С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

#### Структура занятий программы.

На **1-м этапе** происходит ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На **2-м этапе** происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание. Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На **3-м этапе** происходит формирование двигательного навыка.

Достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

### **Структура построения занятий.**

Занятия состоят из 3 частей

**Вводная часть** дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

**В основной части** переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствуют и закрепляют изученные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно использовать на 2 занятия.

**В заключительной части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж.

### **Характеристика разделов программы:**

**Раздел «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, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

**Раздел «Подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

**Раздел «Игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности используя средств предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Раздел «Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

## Содержание занятий:

### Содержание занятий: «Нескучайка №1» 3-4 года

№	Тема	Цели, задачи	Программное содержание	Оборудование
1.	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой.	Диагностические методики 1. Равновесие 2. Гибкость 3. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, гимнастическая скамейка.
2.	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b> «Волшебная карусель» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
3	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b> «Волшебная карусель» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

4	Игра - сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание.	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
5	Игра -сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
6	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
7	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			<b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	
9	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
10	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
11	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения стретчинг:</b> «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
12	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения стретчинг:</b> «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		творческое мышление и воображение детей.	<b>напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</b>	
13	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, подскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
14	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
15	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
16	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса,	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».</b>	
17	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
18	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
19.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

20.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
21	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
22	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
23	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы. <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			«Здравствуйте»	
24	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы. <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Здравствуйте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
25.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
26	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
27	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки на двух ногах. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			<b>игра «Семь свечей»</b>	
28	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
29	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
30.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> <b>«Солнышко и дождик»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
31.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			<b>игра</b> «Солнышко и дождик»	
32	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,
33	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Крепить мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.
34	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.
35-36.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности, отследить динамику формирования двигательных навыков и	Диагностические методики 1. Равновесие 2. Гибкость 3. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,

		умений определить уровень эффективности воспитательно – образовательного процесса		
Итого 36 занятий				

### Содержание занятий: «Нескучайка №2» 4-5 лет

№	Тема	Цели, задачи	Программное содержание	Оборудование
1.	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой.	Диагностические методики 1. Равновесие 2. Гибкость 3. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, гимнастическая скамейка.
2.	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b> «Волшебная карусель» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
3.	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b> «Волшебная карусель». <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

4.	Игра -сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание «Пушистые облака». <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
5.	Игра -сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
6	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
7	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер.	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		мышление и воображение детей.	<b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	
9	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
10	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
11	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения стретчинг:</b> «лодочка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
12	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>стретчинг:</b> «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	
13	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, подскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
14	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, подскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
15	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, подскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «По дубочку постучишь».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

16	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра</b> «По дубочку постучишь».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
17	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «лодочка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра</b> «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
18	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра</b> «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
19.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

20.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
21	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
22	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
23	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. <b>Снятие напряжения рук и</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			<b>ног «Зернышко».</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Здравствуйте»	
24	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на двух ногах. <b>Снятие напряжения рук и ног «Пушистые облака»</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Здравствуйте».</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
25.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног «Пушистые облака».</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
26	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
27	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки.	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	
28	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
29	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
30.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
31.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		творческое мышление и воображение детей.	<b>Снятие напряжения рук и ног</b> «Пушистые облака». <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	
32	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,
33	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.
34	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.

35-36.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности, отследить динамику формирования двигательных навыков и умений определить уровень эффективности воспитательно – образовательного процесса	Диагностические методики 1. Равновесие 2. Гибкость 3. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,
Итого 36 занятий				

### Содержание занятий: «Нескучайка №3» 5-7 лет

№	Тема	Цели, задачи	Программное содержание	Оборудование
1.	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой.	Диагностические методики 1. Равновесие 2. Гибкость 3. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, гимнастическая скамейка.
2.	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b> «Волшебная карусель» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
3.	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». <b>Танцевально - подвижная игра на координацию</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

			«Волшебная карусель» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики» <b>Упражнение на дыхание</b> «Бегемотики».	
4.	Игра - сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание «Пушистые облака».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
5.	Игра - сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
6	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	<b>Разминка</b> (ходьба, бег с заданиями) <b>Упражнения</b> игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
7	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы»,	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	
9	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
10	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Роботы и звездочки». <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
11	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения стретчинг:</b> «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

12	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> «Весело маршируем», «Веселая игра». <b>Упражнения:</b> отжимания, приседания, легкий бег на месте, <b>Упражнения стретчинг:</b> «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
13	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
14	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
15	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

			<b>игра «По дубочку постучишь».</b>	
16	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» <b>Упражнения стретчинг:</b> «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
17	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
18	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Чудеса на Севере» <b>Упражнения:</b> «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
19.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	
20.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселая игра». <b>Упражнения стретчинг:</b> «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком <b>Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</b>	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
21	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки».</b> <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
22	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер. <b>Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки».</b> <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
23	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки,	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

		координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Здравствуйте»	
24	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> стоп, шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Здравствуйте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
25.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
26	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

27	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свече	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
28	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
29	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, стоп и кистей <b>Упражнения:</b> «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. <b>Упражнения на ритм.</b> <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
30.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

31.	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
32	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,
33	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Крепить мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	<b>Разминка</b> шеи, суставов рук <b>Упражнения:</b> «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. <b>Импровизация.</b> <b>Снятие напряжения рук и ног.</b> <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.
34	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей	<b>Разминка</b> под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». <b>Упражнения:</b> «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». <b>Импровизация:</b> птенчик и листочек, которых кружит ветер.	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.

			<b>Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки».</b> <b>Упражнения на дыхание:</b> «Калейдоскоп».	
35-36.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности, отследить динамику формирования двигательных навыков и умений определить уровень эффективности воспитательно – образовательного процесса	Диагностические методики 4. Равновесие 5. Гибкость 6. Быстрота	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение,
Итого 36 занятий				

## 1.5. Планируемые результаты

### Для детей 3-4 лет

- Благодаря методики игрового стретчинга у детей повысится **интерес к выполнению физических упражнений.**
- **Развивается мышечный корсет.** Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно - двигательного аппарата.
- У детей активизируются **мыслительные процессы.**
- Развиваются положительные качества личности: **настойчивость, самостоятельность и творчество.**
- Происходит естественное **развитие организма ребёнка** и привитие потребности заботиться о своём здоровье.

### Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста:

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 5сек.;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально сам выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

### Для детей 5-7 лет

- Благодаря методики игрового стретчинга у детей повысится **интерес к выполнению физических упражнений.**
- **Развивается мышечный корсет.** Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно - двигательного аппарата.
- У детей активизируются **мыслительные процессы.**
- Развиваются положительные качества личности: **настойчивость, целеустремленность, самостоятельность.**
- Происходит естественное **развитие организма ребёнка** и привитие потребности заботиться о своём здоровье. У детей **исчезают комплексы**, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

#### **Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до **15 -20** секунд;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально сам выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Нескучайка"

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное, диагностика	3	1	2	Беседа, опрос, тесты для определения уровня физических качеств, диагностика
2.	«Игровая занимательная разминка»	7		7	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	«Пальчиковая гимнастика»	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	«Игры-путешествия»	8		8	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	«Игрогимнастика»	8		8	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	«Игры на релаксацию»	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	Всего	36	1	35	

#### 2.2.1. Календарный учебный график «Нескучайка №1»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	14.09.2022	15.30–16.00	теоретическо-практическая работа	1	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2	21.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

3	28.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4	05.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игра -сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5	12.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игра -сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6	19.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
7	26.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
8	02.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
9	09.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
10	16.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
11	23.11.2022	15.30–16.00	Практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
12	30.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13	07.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение,

					Игра-сказка «Новый день»		анализ выполнения заданий
14	14.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
15	21.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
16	26.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
17	11.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращени е капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
18	18.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращени е капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
19	25.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
20	01.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
21	08.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
22	15.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

					сильнее?)»		
23	22.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
24	01.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
25	08.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
26	15.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
27	22.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
28	29.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
29	05.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30	12.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31	19.04.2023	16.30–17.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
32	26.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

33	03.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
34	10.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
35	17.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36	24.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств

### 2.2.2. Календарный учебный график «Нескучайка №2»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	14.09.2022	15.30–16.00	теоритическо-практическая работа	1	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2	21.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3	28.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4	05.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игра -сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

							заданий
5	12.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игра -сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6	19.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
7	26.10.2022	15.30–16.00	практическая работаа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
8	02.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
9	09.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
10	16.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
11	23.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
12	30.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13	07.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
14	14.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий

15	21.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
16	26.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
17	11.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
18	18.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
19	25.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
20	01.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
21	08.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
22	15.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
23	22.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
24	01.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ

					«Семечко»		выполнения заданий
25	08.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
26	15.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
27	22.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
28	29.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
29	05.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30	12.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31	19.04.2023	16.30–17.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
32	26.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
33	03.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
34	10.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

					«Кто сильнее?»		заданий
35	17.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36	24.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств

### 2.2.3 Календарный учебный график «Нескучайка №3»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	14.09.2022	16.20–16.50	теоритическо-практическая работа	1	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2.	21.09.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	28.09.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	05.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Игра - сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	12.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Игра - сказка «Лесовички»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	19.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ

					«Птенчик и свобода»		выполнения заданий
7.	26.10.2022	16.20–16.50	практическая работаа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
8.	02.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
9.	09.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
10.	16.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
11.	23.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
12.	30.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13.	07.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
14.	14.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
15.	21.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
16.	26.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

					«Маленькие радости»		заданий
17.	11.01.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
18.	18.01.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
19.	25.01.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
20.	01.02.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
21.	08.02.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
22.	15.02.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
23.	22.02.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
24.	01.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
25.	08.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
26.	15.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

					Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»		
27.	22.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-Сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28.	29.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
29.	05.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30.	12.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31.	19.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
32.	26.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
33.	03.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
34.	10.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
35.	17.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36.	24.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня

							физических качеств
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

## 2.3 Условия реализации программы

### *Кадровое обеспечение программы*

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 24 года, стаж в должности инструктора по физической культуре 14 лет, образование высшее педагогическое. В 2017 г. прошла курсы переподготовки по специальности инструктор по физической культуре ДОУ

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности. Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно -развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОО включает в себя:

#### *Учебное оборудование:*

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;

**Технические средства:** ноутбук, проектор, экран, колонка

**Дидактические средства:** инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий.

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольное занятие, открытые занятия, участие в соревнованиях, праздниках, отчетные концерты.

## 2.5. Оценочные материалы

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:

Ф. И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов		Уровень усвоения программы	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

### Диагностические методики

#### 1. Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	11,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

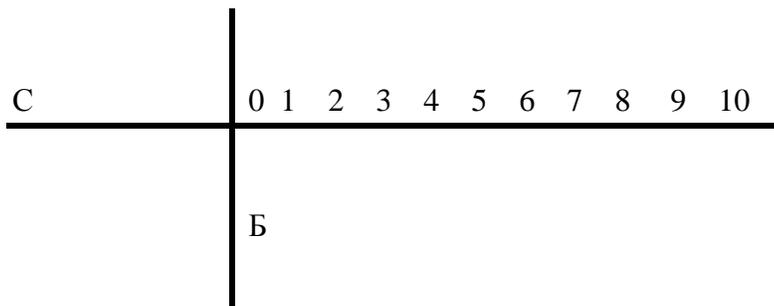
#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

#### 2. Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.





Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1
6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1

6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

### 3. Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взять один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положить кубик на нее, затем развернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша. Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

### 4. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7

#### 5. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

#### 6. Знание базовых элементов

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.

### МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
3-4	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога
4-5					
6-7					

## 2.6 Методические материалы

**Концептуальные основы программы** строятся на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, И.А. Якиманской, Л.В. Занкова, предполагающих гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку. Ведущими педагогическими идеями, ценностями, принципами обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, являются:

- **Ориентация на потребности общества и личности обучающегося.**
- **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.
- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность.
- Преемственность. После изучения элементарных движений стретчинга задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.
- Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам стретчинга. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа.
- Сотрудничество и единство требований (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе)
- Компетентностный подход, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию.
- Гуманизация и гуманитаризация, преследующие правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление.
- Обучение - творчество. Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

## **Формы, методы и приемы, используемые при реализации программы.**

**Словесные методы** включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

**Наглядные методы** подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

**Практические методы** связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Также на занятиях по игровомустретчингу используются **специфические методы**.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Методы строго регламентированного упражнения** реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

**Метод регламентации** направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств. К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

**Игровой метод** близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

**Соревновательный метод** используется преимущественно в старших группах ДОУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования, соответствие его физическим силам детей,

воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, лишь при соблюдении ряда условий:

- достаточное овладение детьми движениями;
- строгое соблюдение принципа постепенности;
- учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям другой команды.

**Метод творческих заданий** способствует реализации творческих замыслов, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми. Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемыми.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе. Во время занятий программы используются **приемы**:

- Работа с игрушками, картинками, разными предметами.
- Разучивание танцевальных игр.
- Индивидуальные и комплексные задания.

Наблюдение, анкетирование, тестирование.

Для более успешной работы по программе необходимы следующие методические материалы:

## 1. Музыкальные произведения

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

- «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»
- Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
- Р. Шуман «Веселый крестьянин»
- Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба»,
- «Лявониha», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок»,
- «Ходила младешенька».
- Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис».
- Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».
- Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.
- «Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);
- «Волшебство природы», (Музыка для малышей);
- «Русские композиторы», (Малыш и классика).

2. Наглядные схемы движений и растяжек для детей (картотека)

3. Картотека предметных картинок

4. Картотека музыкально-ритмических композиций.

5. Картотека пальчиковых игр

6. Картотека сказок

7. Картотека упражнений игрового стретчинга для дошкольников на основе поз (асан) хатха-йоги.

8. Картотека упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

## 2.7 Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб.1994;
2. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
3. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
4. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
5. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., Сфера, 2014.