

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Колокольчик» г.Волгодонска  
(МБДОУ Д/С «Колокольчик» г.Волгодонска)

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ ДС  
«Колокольчик» г.Волгодонска  
\_\_\_\_\_ Л.А.Панфёрова  
приказ № 58 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составила:  
Инструктор по физической культуре  
Воронина Т.С.

г. Волгодонск  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы	8
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	20
5. Список литературы	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе»*

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе»

(Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

### **Задачи:**

1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактика плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, подвижность различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движений.

**Форма проведения:** групповая, очная.

**Режим занятий:** продолжительность 30мин., количество занятий в неделю-1.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одежда облегченная, без обуви (в носках).

**Срок обучения:** 1 год, 17 часов в год, с сентября 2023 г.

**Участники:** дети старшей и подготовительной группы.

**Оборудование:** коврики по количеству детей, магнитофон.

**Форма подведения итогов:** развлечение.

### **Структура занятий.**

Впервой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов:

- 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку;
- 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц;
- 3) джоггинг— прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям 4 лет предлагается до **6 игровых** упражнений, детям от 5 до 7 лет — до **12 упражнений**.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

В заключительной части занятия (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное со-стояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное со-стояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

### **Предполагаемые результаты к концу года**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

№	Наименование разделов	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретический	практический
1	Игровой стретчинг	2		2
2	Ритмическая разминка	2		2
3	Игропластика	2		2
4	Сюжетные занятия	4	2	2
5	Ритмическая композиция	18	6	12
6	Танцевальная композиция	4	2	2
7	Развлечения	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>24</b>

СОДЕРЖАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
с 4 до 5 лет

№ п/п	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	2	«Сказка про Утёнка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.
2.	2	«В гостях у Дуба»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Журавль».</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
3.	2	«Просто так!»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№2.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Веселый автобус».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.



				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
4.	2	«Сказка о море».	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбалов и рыбки».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, обруч - 1 шт.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
5.	2	«Зимняя сказка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
6.	2	«Зоопарк-2»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики»(танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартыш-</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.

				ки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	
7.	2	«На лесной полянке»	Сюжетно - игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <i>3 часть.</i> Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на расслабление «Шалтай-болтай» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления
8.	2	«Бабочки»	Игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №4. <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <i>3 часть.</i> Подвижная игра «Бабочки». Игры на расслабление «Волшебный цветок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить, детям как богат мир насекомых.
9.	2	«Карнавал»	Игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз!. В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. <i>Танец-игра Озорники</i> <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

				<p>педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Слушай и танцуй».</p> <p>Игры на расслабление «Волшебный цветок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
10.	2	«Морское путешествие»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селенок»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Игры на расслабление «Море волнуется ....»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
11.	2	«Деревня Простоквашино»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг.</p> <p><i>Танец-игра Озорники</i></p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».</p> <p>Малоподвижная игра «Соня»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
12.	2	«Красочки»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении

				Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	нии упражнений, фантазии.
13.	2	«Красочки»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5. <u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнения  ний стретчинга. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Развивать лидерство, инициативу; повторить выполнение изученных упражнений стретчинга
14.	2	«Кто в нашем доме живёт»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Шоколате» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
15.	2	«Как мы съездили на море»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ...» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия,	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.

				<p>поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
16.	2	«Птичий двор»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Совушка - сова».  Мало подвижная игра «Летает - не летает»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
17.	1	Игры - соревнования	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»  <u>3 часть.</u> Игры по желанию.  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
18.	1	«Морское путешествие»	Итоговое, развлечение	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбак и рыбка».  Игры на расслабление «Угадай, что делали»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа
Итого	34				

СОДЕРЖАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
с 5 до 7 лет

№ п/п	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	2	«Бабочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить детям как богат мир насекомых.
2.	2	«Карнавал»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№2.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй».</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
3.	2	«Морское путешествие»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№3.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>Игры на расслабление «Прогулка по подводному царству»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.

				<u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
4.	2	«Деревня Просто-квашино»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Волк и овцы».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, обруч - 1 шт.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
5.	2	«Красочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.
6.	2	«Кто в нашем доме живёт»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики»(танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартыш-</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

				ки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	
7.	2	«Как мы съездили на море»	Сюжетно - игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <i>3 часть.</i> Подвижная игра «щука и карась» Игры на расслабление «холодно-жарко» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.
8.	2	«Птичий двор»	Игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №4. <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <i>3 часть.</i> Подвижная игра «Птичий двор». Игры на расслабление «Золотые ворота» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
9.	2	«Змейка»	Игровое	<i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз! В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. <i>Танец-игра Озорники</i> <i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.



				<p>педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Змея в траве».</p> <p>Мало подвижная игра «Змейка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
10.	2	«Зимняя сказка»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Снежный хоровод»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка».</p> <p>Игры на расслабление «Прогулка по волшебному зимнему лесу»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
11.	2	«Прогулка по джунглям»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг.</p> <p><i>Танец-игра Озорники</i></p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».</p> <p>Малоподвижная игра «Соня»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации.
12.	2	«Весенняя сказка»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении

				<p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Переправа на плотках».</p> <p>Малоподвижная игра «Перстенок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	нии упражнений.
13.	1	«В гости к Кролику»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.</p> <p>Ритмическая разминка «Буратино»</p> <p><u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений</p> <p>_____</p> <p>ний стретчинга. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
14.	1		Конкурс соревнования	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.</p> <p>Ритмическая разминка «Буратино»</p> <p><u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга.</p> <p><u>3 часть.</u> Игры по выбору детей</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
15.	2	«Сказка о карандаше и резинке»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Чоколите»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Ладочки».</p> <p>Расслабление по представлению «Перстенок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия,</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

				<p>поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
16.	2	«Цветик-семицветик»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод цветов»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята».  Игры на расслабление «Волшебный цветок»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
17.	2	Итогово-показательное занятие «Сказка о жадном императоре»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Замри».  Мало подвижная игра «Летает - не летает»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
18.	1		Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»  <u>3 часть.</u> Игры по желанию.  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
Итого	34				

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень разделов (блоков) занятий</b>	<b>Используемые формы</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дидактическое и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент.	Сюжетные картинки. Коврики, аудиокассеты, магнитофон	Диагностическое обследование детей  Открытое занятие для родителей.
2	Ритмическая разминка	Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Аудиокассеты, магнитофон	
3	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики.	
4	Развлечение	Тематическая игра	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики. Аудиокассеты, магнитофон	

## ЛИТЕРАТУРА

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. А.Г.Назарова "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
3. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.
5. <http://rassvet.edu.yar.ru>
6. <http://festival.1september.ru>
7. <http://www.i-deti.ru/>