

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»
города Мичуринска Тамбовской области

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.23 № 1



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида №16

«Колокольчик»

г. Мичуринска Тамбовской области Т.В. Макарова

Приказ от 30.08.23 № 230

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Стретчинг» (игровая гимнастика)

Уровень освоение – ознакомительный

Возраст обучающихся – 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Начинкина Анастасия Александровна,
музыкальный руководитель

г. Мичуринск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» (игровая гимнастика)
3.	Ф.И.О., должность автора	Начинкина Анастасия Александровна, музыкальный руководитель
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ); – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.); – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная концепция); – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5	Область	Дополнительное образование

	применения	
4.6	Продолжительность обучения	1 год
4.7	Год разработки программы	2022 год
4.8	Возрастная категория обучающихся	5-6 лет

БЛОК 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление детского организма.

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад на улице дети играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должно играть дошкольное образовательное учреждение.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей. Современная окружающая среда требуют серьезного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема достаточно актуальна для воспитанников детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на

позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Педагогическая целесообразность.

Программа модернизированная, составлена на основе программы (автор-составитель Е.В. Сулим) с использованием новых педагогической технологий.

Отличительная особенность программы.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию. Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).

Условия набора учащихся.

Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся.

В группе обучения – 5 человек.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы: 72 ч.

Формы организации деятельности. Форма обучения по программе - очное. Срок освоения программы –1 год.

Режим занятий: 72ч., 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные задания, в парах.

Особенности организации образовательного процесса.

Данный этап реализации программы направлен на углубление знаний и навыков по отработке гимнастических упражнений.

Каждый модуль программы содержит: групповые и индивидуальные задания, наблюдение.

Взаимодействие с родителями. Совместные занятия детей и родителей, консультации для родителей.

1.2. Цель программы

Целью программы является укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга.

1.3. Содержание программы

Задачи:

Обучающие:

- продолжить знакомить с правилами личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость и грация;
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем воспитанников с помощью стретчинга;
- повторить гимнастические комплексы упражнений этого года обучения.

Развивающие:

- продолжать развивать силы и гибкости опорно-двигательного аппарата воспитанников с помощью использования стретчинга;
- продолжать развивать скоординированность движений, мелкую моторику рук, ориентировку в пространстве, внимание, мышление;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях.

Учебный план

	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
1.	Модуль 1. «Комплексы гимнастических упражнений на укрепление мышц»	7	3,5	3,5	
1.1.	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.2.	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.3.	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.4.	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.5.	«Укрепление и развитие стоп»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.6.	«Укрепление мышц плечевого пояса»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.7.	«Укрепление для тренировки равновесия»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.	Модуль 2. «Постановка сказок с использованием изученных комплексов гимнастических упражнений»	63	31,5	31,5	
2.1.	«Цыпленок солнышко»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

2.2.	«Цыпленок солнышко» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.3.	«Спать пора»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.4.	«Спать пора» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.5.	«Лесовички»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.6.	«Лесовички» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.7.	«Кто поможет воробью?»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.8.	«Кто поможет воробью?» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.9.	«Кто я?»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.10.	«Кто я?» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.11.	«Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.12.	«Волшебные яблоки» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

					беседы
2.13.	«Невоспитанный мышонок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.14.	«Невоспитанный мышонок» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.15.	«Пусть приходит зима»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.16.	«Пусть приходит зима» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.17.	«Птица-найденыш»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.18.	«Птица-найденыш» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.19.	«Как у слоненка хобот появился»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.20.	«Как у слоненка хобот появился» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.21.	«Три брата»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.22.	«Три брата» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.23.	«Рябинка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания,

					наблюдение, беседы
2.24.	«Рябинка» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.25.	«Королевич-змея»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.26.	«Королевич-змея» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.27.	«Воробей и карасик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.28.	«Воробей и карасик» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.29.	«Близко-далеко»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.30.	«Близко-далеко» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.31.	«Калиф-аист»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.32.	«Калиф-аист» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.33.	«Хвастунишка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.34.	«Хвастунишка» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные

					задания, наблюдение, беседы
2.35.	«Лягушонок и лошадка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.36.	«Лягушонок и лошадка» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.37.	«Верный слуга»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.38.	«Верный слуга» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.39	«Чижики»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.40.	«Чижики» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.41.	«Как медвежонок себя напугал»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.42.	«Как медвежонок себя напугал» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.43.	«Про козла Козьму»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.44.	«Про козла Козьму» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

2.45.	«Белая змея»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.46.	«Белая змея» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.47.	«Еженька»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.48.	«Еженька» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.49.	«Как море стало соленым»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.50.	«Как море стало соленым» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.51.	«Гензель и Гретель»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.52.	«Гензель и Гретель» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.53.	«Голая лягушка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.54.	«Голая лягушка» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.55.	«Сказка о трех блинах»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

					беседы
2.56.	«Сказка о трех блинах» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.57.	«Змей и королевская дочь»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.58.	«Змей и королевская дочь» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.59.	«Честное гусеничное»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.60.	«Честное гусеничное» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.61.	«Сердобольный лесоруб»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.62.	«Живая вода»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.63.	«Живая вода» (продолжение)	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
	Итоговое занятие	1	0	1	Демонстрация полученных навыков и знаний. Открытое занятие
	ИТОГО:	72	36	36	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Правила поведения. Техника безопасности. Начальная диагностика.

Практика. -

Модуль 1. «Комплексы гимнастических упражнений на укрепление мышц»

Тема 1.1. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодка», «Качели», «Рыбка», «Колечко», «Кузнечик», «Собачка», «Скорпион», «Колесо», «Кукушка», «Кошечка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.2. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Книжка», «Птица (чайка)», «Летучая мышь», «Страус», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка», «Черепашка», «Ванька-Встанька», «Ежик», «Слон», «Осьминог» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.3. «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей», «Флюгер», «Луна», «Стрекоза», «Часики», «Узелок», «Тростинка» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 1.4. «Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Павлин», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед», «Таракан», «Веревка», «Лесенка», «Паровозик», «Жучок», «Морская волна», «Хлопушка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Тема 1.5. «Укрепление и развитие стоп»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лошадка», «Ходьба», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок» на укрепление и развитие стоп.

Тема 1.6. «Укрепление мышц плечевого пояса»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Замочек», «Дошечка», «Пловцы», «Пчелка», «Мельница», «Самолет» на укрепление мышц плечевого пояса.

Тема 1.7. «Упражнения для тренировки равновесия»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений для тренировки равновесия.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Аист», «Петушок», «Ласточка», «Цапля», «Жираф», «Крыло» для тренировки равновесия.

Модуль 2. «Постановка сказок с использованием изученных комплексов гимнастических упражнений»

Тема 2.1. «Цыпленок и солнышко»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Бабочка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног и развитие стоп.

Тема 2.2. «Цыпленок и солнышко» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также упражнения для тренировки равновесия.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Птица», «Лягушка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также упражнения для тренировки равновесия.

Тема 2.3. «Спать пора»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног и плечевого пояса.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Ходьба», «Горка», «Пчелка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног и плечевого пояса.

Тема 2.4. «Спать пора» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Веточка», «Рыбка», «Птица», «Бег», «Кораблик» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.5. «Лесовички»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Книжка», «Ходьба», «Змея», «Паучок», «Ящерица», «Горка», «Маятник», «Лодочка», «Бег» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.6. «Лесовички» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Кошечка», «Книжка», «Ходьба», «Змея», «Паучок», «Ящерица», «Горка», «Орешек» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.7. «Кто поможет воробью»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Горка», «Бег», «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.8. «Кто поможет воробью» (повторение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, плечевого пояса, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лягушонок», «Птица», «Ящерица», «Орешек», «Пчелка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, плечевого пояса, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.9. «Кто я»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Страус», «Кошечка», «Бабочка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.10. «Кто я» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Носорог», «Змея», «Бег», «Рыбка», «Лошадка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.11. «Волшебные яблоки»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Веточка», «Ящерица», «Лягушонок» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также на укрепление и развитие стоп.

Тема 2.12. «Волшебные яблоки» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лисичка», «Кораблик», «Павлин» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.13. «Невоспитанный мышонок»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Зайчик», «Змея», «Бег», «Птица» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.14. «Невоспитанный мышонок» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Орешек», «Рыбка», «Лягушка», «Летучая мышь» на укрепление мышц

спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.15. «Пусть приходит зима»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Кузнечик», «Птица», «Ящерица», «Пчелка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса.

Тема 2.15. «Пусть приходит зима» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Горка», «Рыбка», «Орешек», «Паучок» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.16. «Птица-найденьш»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Птица», «Змея», «Бег», «Веточка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.17. «Птица-найденьш» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лодочка», «Месяц», «Елка», «Летучая мышь» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.18. «Как у слоненка хобот появился»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Горы», «Ходьба», «Рак», «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.19. «Как у слоненка хобот появился» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бег», «Страус», «Веточка», «Ящерица» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.20. «Три брата»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Гора», «Кобра», «Бег» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.21. «Три брата» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Месяц», «Птица», «Орешек», «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 2.22. «Рябинка»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Веточка», «Зайчик», «Змея», «Бабочка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.23. «Рябинка» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Гусеница», «Птица», «Пчела», «Колечко», «Горка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.23. «Королевич-змея»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Бабочка», «Змея», «Бег», «Книга» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.24. «Королевич-змея» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Замочек», «Колечко», «Лошадка», «Птица» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.25. «Воробей и карасик»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Горка», «Бег», «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.26. «Воробей и карасик» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Птица», «Лягушка», «Змея», «Веточка», «Месяц» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.27. «Близко и далеко»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Кошка», «Бег», «Лошадка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.28. «Близко и далеко» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Горка», «Бабочка», «Качели», «Страус» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног.

Тема 2.29. «Калиф-аист»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Книжка», «Горка», «Рыбка», «Лошадка», «Птица», «Змея», «Аист», «Лягушка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия.

Тема 2.30. «Калиф-аист» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ящерица», «Горка», «Кораблик», «Лошадка», «Птица», «Бег», «Аист», «Лягушка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.31. «Хвастунишка»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, плечевого пояса, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Пчелка», «Ходьба», «Муравей», «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, плечевого пояса, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.32. «Хвастунишка» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лошадка», «Птица», «Рыбка», «Месяц» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.33. «Лягушонок и лошадка»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лягушонок», «Рак», «Горка», «Лисичка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.34. «Лягушонок и лошадка» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, упражнения для тренировки равновесия, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Ящерица», «Лошадка», «Аист», «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, упражнения для тренировки равновесия, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.35. «Верный слуга»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Книжка», «Рыбка», «Горка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.36. «Верный слуга» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бег», «Лошадка», «Маятник», «Ящерица», «Бабочка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.37. «Чижики»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Горка», «Птица», «Бег» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад, укрепление и развитие стоп.

Тема 2.38. «Чижики» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Книжка», «Замочек», «Качели», «Веточка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, плечевого пояса.

Тема 2.39. «Как медвежонок себя напугал»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Медвежонок», «Горка», «Зайчик», «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.40. «Как медвежонок себя напугал» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и

вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Птица», «Лисичка», «Лошадка», «Рыбка», «Веточка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.41. «Про козла Козьму»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Маятник», «Ходьба», «Колечко», «Орешек» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона назад и вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 2.42. «Про козла Козьму» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бег», «Мостик», «Медведь», «Птица», «Петушок» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.43. «Про козла Козьму» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бег», «Мостик», «Медведь», «Птица», «Петушок» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.44. «Белая змея»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Книжка», «Змея», «Птица», «Кольцо», «Лошадка», «Заяц», «Муравей», «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.45. «Белая змея» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и

назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Колечко», «Улитка», «Рыбка», «Муравей», «Заяц», «Веточка», «Кораблик» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.46. «Еженька»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Елочка», «Веточка», «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.47. «Еженька» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Горка», «Кораблик», «Лошадка», «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.48. «Как море стало соленым»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Рак», «Змея», «Морская звезда» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.49. «Как море стало соленым» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Рак», «Змея», «Морская звезда» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.50. «Гензель и Гретель»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и

назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Маятник», «Птица», «Змея», «Бег», «Паучок», «Горка», «Рыбка», «Книжка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.51. «Гензель и Гретель» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Веточка», «Ящерица», «Маятник», «Бег», «Книжка», «Горка», «Рыбка», «Кошечка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.52. «Голая лягушка»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Морская звезда», «Улитка», «Павлин» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.53. «Голая лягушка» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, упражнения для тренировки равновесия, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лошадка», «Кораблик», «Лягушка», «Аист», «Птица» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, упражнения для тренировки равновесия, тазового пояса, бедер, ног, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.54. «Сказка о трех блинах»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Горка», «Орешек», «Бег» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.55. «Сказка о трех блинах» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Змея», «Зайчик», «Лиса», «Рыбка», «Веточка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны.

Тема 2.56. «Змей и королевская дочь»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Кошечка», «Ходьба», «Змея», «Горка», «Орешек», «Колечко», «Павлин», «Книжка», «Бег» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.57. «Змей и королевская дочь» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Бег», «Колечко», «Лошадка», «Змея», «Ходьба», «Летучая мышь», «Паучок», «Орешек» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.58. «Честное гусеничное»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Гусеница», «Змея», «Горка», «Ходьба» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.59. «Честное гусеничное» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Веточка», «Ящерица», «Муравей», «Пчелка», «Бабочка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.60. «Сердобольный лесоруб»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Елочка», «Колечко», «Веточка», «Муравей», «Паучок», «Пчелка», «Змея», «Книжка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.61. «Живая вода»

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Лошадка», «Ящерица», «Лягушка», «Орешек», «Ходьба», «Замок», «Веточка», «Кошечка», «Колесо» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Тема 2.62. «Живая вода» (продолжение)

Теория. Продолжение обучению технике гимнастических упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Практика. Выполнение комплексов гимнастических упражнений «Ходьба», «Бег», «Ящерица», «Маятник», «Книжка», «Кораблик», «Павлин», «Горка», «Лошадка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад, позвоночника путем туловища и наклонов его в стороны, тазового пояса, бедер, ног, плечевого пояса, а также укрепление и развитие стоп.

Итоговое занятие

Теория. -

Практика. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития статического равновесия, а также на укрепление и развитие стоп, мышц плечевого пояса, мышц тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад.

1.4. Планируемые результаты

предметные:

будут знать:

- историю возникновения стретчинга, основную терминологию данного направления;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами;
- правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- гимнастические комплексы гимнастических упражнений второго года обучения.

иметь навыки:

- ориентироваться в зале;
- выполнять комплексы гимнастических упражнений второго года обучения;
- правильно растягиваться;
- укреплять основные мышцы;
- профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем воспитанников с помощью стретчинга;
- самостоятельно осознанно работать над собой.

сформируется мотивация к спортивной деятельности в данном виде направления.

метапредметные:

будут развиты: сила, гибкость опорно-двигательного аппарата, мышление, скоординированность движений, мелкая моторика рук, ориентировка в пространстве, внимание, мышление, лидерство, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощь, трудолюбие;

получат навыки организации своей деятельности, решения простых задач спортивного характера.

личностные:

приобретут навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость, различных передвижений по залу, выполнения общеразвивающих упражнений; научатся эмоционально выражаться, закрепощаться в творчестве движений.

КОМПЛЕКС УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (Приложение 3)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Всего учебных недель: 36.

Количество учебных часов: 72ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 10 дней

Учебный период – с сентября по май.

1.5. Условия реализации программы

В помещении находится:

- портативная колонка;
- пианино.

Перечень оборудования для проведения занятий:

- декорации;
- костюмы;
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочками, шарфики, косынки.

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы имеются необходимые:

- тематические папки;
- методические указания при выполнении практических заданий.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия;
- специальная и методическая литература;
- конспекты занятий;
- методики итоговой аттестации воспитанников;
- наглядный и раздаточный материал.

Кадровое обеспечение:

- высшее, ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет» г. Мичуринск; Педагогическое образование, 2015г., ФГБОУ ВО

«Мичуринский государственный аграрный университет» г. Мичуринск, Педагогическое образование (магистр), 2017г.;

➤ «Организация деятельности преподавателя детской хореографии» 2021 г.;

➤ «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании в соответствии с ФГОС», 2021г.

1.6. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы: наблюдение, групповые и индивидуальные задания, беседы.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал тестирования;
- методическая разработка;
- фото.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп;
- текущий контроль успеваемости – проводится в течении учебного периода;
- промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы за год обучения (приложение 2);
- итоговый контроль – проводится по окончанию учебного года обучения по программе.

1.7. Оценочные материалы (приложение 1)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей воспитанника, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы.

1.8. Методические материалы

При изучении программы «Стретчинг» (игровая гимнастика) приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предлагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в

том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы обучения:

- словесный – объясняется правильность и смысл выполнения упражнений;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоения программы, повышает интерес к знаниям;
- метод практического обучения, при использовании которого в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Основные приемы обучения:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Комплексы гимнастических упражнений на укрепление мышц	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2	Постановка сказок с использованием изученных комплексов гимнастических упражнений	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

1.9. Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб., 2014;
2. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2017;
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., 2018;
5. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2017;
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2020.
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., Сфера, 2019.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.nikitindance.ru>. - Школа современного танца В.Ю. Никитина.
2. <http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.
3. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam> - Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.
4. <https://docviewer.yandex.ru/> - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.

Оценочные материалы

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ практических и творческих заданий, выполнение гимнастических упражнений, бесед.

Таблица результатов диагностического обследования

№ п/п	ФИ ребенка	Количество баллов													
		Сила мышц спины		Сила мышц пресса		Сила мышц позвоночника путем поворотов		Силы мышц тазового пояса, бедер, ног		Укрепление и развитие стоп		Сила мышц плечевого пояса		Равновесие	
		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.

Итог: низкий

средний

высокий

Педагог: _____

подпись _____

Методическое приложение

Конспект занятия «Домик для паучка»

Цель:

включать воспитанников старшего дошкольного возраста в практическую деятельность, связанную с физической составляющей здорового образа жизни;

Задачи:

обучающие:

➤ содействовать развитию физических качеств и формированию движений;

➤ повышать двигательную активность детей;

➤ продолжать учить детей сооружать в определенной последовательности прочную постройку с перекрытием, используя усвоенные ранее навыки.

развивающие:

➤ развивать у детей представление об окружающем многообразии архитектурных форм;

➤ развивать у детей умение красиво оформлять постройку так, чтобы оформление соответствовало характеру постройки, создавая при этом красивую форму, а не ограничиваясь лишь цветовыми эффектами.

воспитательные:

➤ снижать эмоционально – психическое напряжение.

Ход:

Вход в зал (под музыку Штрауса «Персидский марш»)

Ходьба по кругу.

Выполнение заданий:

- Шагаем, оттягиваем носочки; руки на пояс.
- Ходьба на носках, руки над головой.
- Идем на пятках, руки за спиной.
- Переходим на ходьбу, высоко поднимая колени, оттягиваем носочек.
- Строимся в одну линию. Готовимся к разминке.

Разминка:

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны головой: в одну сторону(на счет 1-2) - в другую(на счет 3 – 4).

и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 - 4 счет – круговые движения вперед.

5 – 8 счет – круговые движения назад.

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 счет – поворот туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – тоже самое в левую сторону.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 счет – наклоны туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – наклоны влево.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги шире плеч.

1 счет – делаем наклон к правой ноге.

На счет 2 – вперед.

На счет 3 – к левой ноге.

4 - и.п.

и.п. – основная стойка.

4 прыжка на двух ногах.

4 прыжка на правой ноге.

4 прыжка на левой ноге.

Молодцы. Снимаем обувь и садимся на коврики.

Растяжка:

и.п. – сели на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище вперед.

Звучит «Утро» Грига из оперы «Пер Гюнт».

Медленно поднимаемся, выпрямив ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Руки через стороны опустить вниз. Хорошо. Сели на пятки, спина ровная.

Сегодня я расскажу вам сказку «**Домик для паучка**».

В один осенний день в лесу родился паучок (**паучок**).

И.п. Встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

Звучит музыка « В пещере горного короля» из оперы Грига «Пер Гюнт».

1. перенести вес тела на правую ногу. Левую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

2. не возвращаясь в и.п., перенести вес тела на левую ногу, правую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

Погода была совсем неуютная. Ветры танцевали свои пляски, дождик лил, не переставая, а солнышко давно спряталось за тучей.

Надо идти домой,- подумал паучок,- стоп, а где я живу?

Паучок подумал, подумал, да ничего не надумал, а спросить было не у кого.

Наверное, нигде... Что ж, тогда мне надо найти себе дом.

И он отправился в путь (**ходьба**).

и.п. - сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади. Звучит музыка «Марш» С. Прокофьева.

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

1 - 2, 3 - 4.

3. Попеременно теперь.

«Дом – это очень важно, - размышлял паучок - это должно быть такое место, где укроешься от непогоды, спрячешься от врагов, и где просто тебе будет хорошо». Так он набрёл на дом волка. Этот дом понравился паучку.

Вот здесь я буду жить,- решил он - тут и сухо, и просторно.

И паучок стал плести свою паутину. Но волку компания была не нужна. Заметив паучка, он закричал:

Это что за букашка-гаракашка?!- сгрёб его лапой, да выбросил на улицу **(волк)**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

Звучит музыка «Медвежонок» Половинкина.

1.Поднять руки вверх, подтянуться.

2.наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и.п.

4.Повторить упражнение с другой ногой.

- Не повезло,- подумал паучок,- ну ничего, побегу искать дом себе дальше **(бег)**

и.п. – сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре.

Звучит «Гопак» в обработке М. Мусоргского.

1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2.Вернуться в и.п.

Бежал паучок, бежал пока не увидел домик кошки. Какая там была чистота! Ни пылиночки, ни сориночки.

Прекрасный дом,- подумал паучок - надеюсь, здесь найдётся для меня местечко.

И он устроился в уголке. Но когда кошка увидела паучка, она воскликнула:

Кошмар! В моём доме появились насекомые! Это негигиенично!

Взяла веник и смела паучка с паутинкой в ведро **(кошка)**

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол, на уровне плеч (четвереньки).

Звучит «Вальс» из «Детского альбома» П. Чайковского.

1.Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошка)

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошка)

Паучок хотел поселиться в гнезде у ласточек, но птенцы чуть не съели его **(птица)**.

и.п. – сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

Звучит «Фореллен - квинтет» Ф. Шуберта.

1.Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз

2. Наклониться к правой ноге. Стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п.

4. Тоже самое в левую сторону. «Взмахнуть», опустить руки вниз, наклониться к левой ноге, тянемся двумя руками до носка.

5.Вернуться в и.п.

6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

7.Вернуться в и.п.

Потом паучок нашёл пчелиный улей, но пчёлы трудились без отдыха, а паучок не мог им помогать, и все смотрели на него, как на лентяя, и, в конце концов, прогнали (**пчела**)

И.п. сесть на пятки. Согнутые руки положить на бёдра ладонью вверх.

Звучит русская народная песня «Как под яблонькою».

1.Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Оказалось, найти дом совсем непросто. Лиса его чуть лапой не раздавила, ёж колючками уколол, с лягушками хотел жить – так чуть не утонул (**лягушка**).

и.п. – встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят.

Звучит «Земелюшка – чернозём» русская народная песня.

1.Согнуть ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу.

2. Вернуться в и.п.

И вот бредёт он по лесу грустный, измученный и замёрзший. И думает о том, что в целом мире не находится места для маленького паучка. В сердце у него тоска и отчаяние, но он уже так устал, что даже плакать не мог. И вдруг, где-то рядом паучок услышал шипенье... Это была змея.

Что случилось с тобой, почему ты такой грустный?

Я хотел найти себе дом, но все меня гонят от себя прочь!

Не печалься, кто ищет, тот всегда найдёт! Главное, не унывай! (**змея**)

и.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около грудины полу.

Звучит «Китайский танец» П. Чайковского

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться.

2. Медленно вернуться в и.п.

Пошёл паучок дальше и вышел к деревне. Был вечер, погода ненастная, и в одном из окон паучок увидел свет. Он пошёл туда ни на что не надеясь, просто посмотреть, кому там не спится. Подобравшись к окошку, он увидел мальчика, который мастерил из бумаги чудесный дом с крыльцом, с трубой и даже ставнями на окошечках. Паучок так залюбовался домиком, что не заметил, как оказался рядом с мальчиком.

Кому же здесь жить? – думал мальчик и увидел паучка.

О,- воскликнул мальчик - ты не хотел бы жить в этом домике? Я очень долго строил его и, по-моему, будет грустно, если он будет пустовать.

Ты предлагаешь мне остаться здесь?- не поверил паучок.

Верно! Этот домик – твой! Мне бы этого очень хотелось.

Так паучок обрёл себе дом.

Вот такая сказка.

Теперь, ребята, легли на спину. Звучит музыка Вивальди «Времена года»

-Закрыли глазки.

Открыли. Посмотрите в правый верхний угол, теперь в левый (повтор 3-4 раза).

Теперь глазками нарисуем лодочку, качающуюся на волнах.

Посмотрите вверх, теперь вниз (повторить 3-4 раза)

Посмотрите вдаль не моргая.

Теперь быстро заморгайте...

Закройте – откройте глазки.

Молодцы.

Встали. Вы отлично сегодня занимались, все старались.

Похлопаем друг другу.

Приложение 3

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема	Место проведения	Форма контроля
1				Интегрированное занятие	1	Вводное занятие	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Устный опрос
					7	Модуль 1. Комплексы гимнастических упражнений на укрепление мышц		
2				Игра-путешествие	1	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3				Игра-путешествие	1	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4				Игра-путешествие	1	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5				Игра-путешествие	1	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6				Игра-путешествие	1	«Укрепление и развитие стоп»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

7				Игра-путешествие	1	«Укрепление мышц плечевого пояса»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
8				Игра-путешествие	1	«Развитие статистического равновесия»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
					63	«Постановка сказок с использованием изученных комплексов гимнастических упражнений»		
9				Сказка-путешествие	1	«Цыпленок и солнышко»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
10				Сказка-путешествие	1	«Цыпленок и солнышко» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
11				Сказка-путешествие	1	«Спать пора»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
12				Сказка-путешествие	1	«Спать пора» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
13				Сказка-путешествие	1	«Лесовички»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
14				Сказка-путешествие	1	«Лесовички» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

								беседы
15				Сказка-путешествие	1	«Кто поможет воробью?»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
16				Сказка-путешествие	1	«Кто поможет воробью?» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
17				Сказка-путешествие	1	«Кто я?»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
18				Сказка-путешествие	1	«Кто я?» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
19				Сказка-путешествие	1	«Волшебные яблоки»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
20				Сказка-путешествие	1	«Волшебные яблоки» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
21				Сказка-путешествие	1	«Невоспитанный мышонок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
22				Сказка-путешествие	1	«Невоспитанный мышонок» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
23				Сказка-путешествие	1	«Пусть приходит зима»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
24				Сказка-путешествие	1	«Пусть приходит зима» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
25				Сказка-путешествие	1	«Птица-найденш»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
26				Сказка-путешествие	1	«Птица-найденш» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
27				Сказка-путешествие	1	«Как у слоненка хобот появился»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
28				Сказка-путешествие	1	«Как у слоненка хобот появился» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
29				Сказка-путешествие	1	«Три брата»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
30				Сказка-путешествие	1	«Три брата» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
31				Сказка-путешествие	1	«Рябинка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
32				Сказка-путешествие	1	«Рябинка» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
33				Сказка-путешествие	1	«Королевич-змея»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
34				Сказка-путешествие	1	«Королевич-змея» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
35				Сказка-путешествие	1	«Воробей и карасики»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
36				Сказка-путешествие	1	«Воробей и карасики» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
37				Сказка-путешествие	1	«Близко и далеко»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
38				Сказка-путешествие	1	«Близко и далеко» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
39				Сказка-путешествие	1	«Калиф-аист»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
40				Сказка-путешествие	1	«Калиф-аист» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
41				Сказка-путешествие	1	«Хвастунишка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
42				Сказка-путешествие	1	«Хвастунишка» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
43				Сказка-путешествие	1	«Лягушонок и лошадка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
44				Сказка-путешествие	1	«Лягушонок и лошадка» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
45				Сказка-путешествие	1	«Верный слуга»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
46				Сказка-путешествие	1	«Верный слуга» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
47				Сказка-путешествие	1	«Чижики»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
48				Сказка-путешествие	1	«Чижики» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
49				Сказка-путешествие	1	«Как медвежонок себя напугал»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
50				Сказка-путешествие	1	«Как медвежонок себя напугал» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
51				Сказка-путешествие	1	«Про козла Козьму»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
52				Сказка-путешествие	1	«Про козла Козьму» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
53				Сказка-путешествие	1	«Белая змея»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
54				Сказка-путешествие	1	«Белая змея» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
55				Сказка-путешествие	1	«Еженька»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
56				Сказка-путешествие	1	«Еженька» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
57				Сказка-путешествие	1	«Как море стало соленым»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
58				Сказка-путешествие	1	«Как море стало соленым» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
59				Сказка-путешествие	1	«Гензель и Гретель»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
60				Сказка-путешествие	1	«Гензель и Гретель» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
61				Сказка-путешествие	1	«Голая лягушка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
62				Сказка-путешествие	1	«Голая лягушка» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
63				Сказка-путешествие	1	«Сказка о трех блинах»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
64				Сказка-путешествие	1	«Сказка о трех блинах» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
65				Сказка-путешествие	1	«Змей и королевская дочь»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
66				Сказка-путешествие	1	«Змей и королевская дочь» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
67				Сказка-путешествие	1	«Честное гусеничное»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
68				Сказка-путешествие	1	«Честное гусеничное» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

								беседы
69				Сказка-путешествие	1	«Сердобольный лесоруб»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
70				Сказка-путешествие	1	«Живая вода»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
71				Сказка-путешествие	1	«Живая вода» продолжение	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
72					1	Итоговое занятие	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Демонстрация полученных навыков и знаний. Открытое занятие