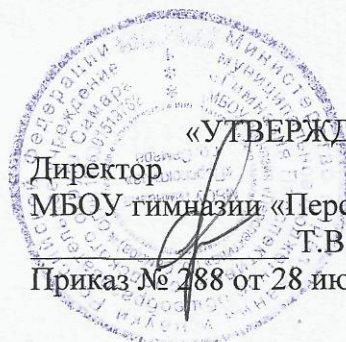


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ ПЕРСПЕКТИВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Программа рассмотрена и принята  
на педагогическом совете

Протокол № 7  
24 июня 2024 г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
МБОУ гимназии «Перспектива» г.о. Самара

Г.В. Стародубова

Приказ № 288 от 28 июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная категория обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель

Лайкова Марина Борисовна,

инструктор по физической культуре

## 1. Пояснительная записка

### Направленность программы: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.1012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Внесения изменений в Федеральный Закон от 29.12.1012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Игровой стретчинг – оздоровительная программа, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Программа 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.

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.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса. Все это связано с изменением корковых процессов, в связи с возникновением в коре головного мозга в области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны,

формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

В основе 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).

### **Актуальность программы**

Проблема здоровья дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры дошкольников. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, но просто много двигаться не значит задействовать все мышцы организма. Идея здоровья, совершенствования тела часто связывается в сознании людей с бурной физической деятельностью, бегом, утомительными видами спорта, поднятием тяжестей, накачиванием мышц и т.д. Но мало кто может заниматься этим систематически, начиная с детства на протяжении всей жизни в силу различных причин. К тому же все виды спорта действуют обычно только на 1/3 часть мышц, оставляя не развитыми жизненно важные для поддержания осанки мышцы спины, живота, стоп, внутренних органов.

Хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид. Из-за ее нарушения, зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильностью походки, не разработанностью стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник - ключ ко всему организму. При нарушении статичных нагрузок на скелет, возникают смещения позвонков, нарушается ход энергетики ко всем органам и даже происходит смещение внутренних органов. Позвоночник должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни.

У детей позвоночник гибкий, но он довольно скоро теряет это свойство. Наши дети рано начинают длительно сидеть, их спина при этом напрягается, надолго "застывает" в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. То же самое происходит во время занятий, когда дети сидят, согнувшись, при неправильном лежании, ходьбе, ношении тяжестей и т.д. Мышцы, связки, другие ткани, поддерживающие и двигающие скелет, запоминают определенные модели движения. Вредное воздействие неправильной осанки накапливается, создавая напряжение мышц и, что самое страшное, привыкание к такому вредному состоянию. Нарушения формы позвоночника, даже имеющие

функциональный характер, не только расстраивают нормальную работу опорно-двигательного аппарата, но разрушают и деятельность дыхательной системы, что ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность, приводит к нервному переутомлению.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, а технология «Игровой стретчинг» как нельзя лучше подойдет для решения этой задачи.

### **Новизна программы**

Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Обучение упражнениям игрового стретчинга происходит в игровой форме, так как игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. 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, выполняя в игровой форме сложные упражнения.

Также новизна программы состоит еще и в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей. Она помогает развивать личностные качества, необходимые для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки).

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет отличительную особенность стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5–7 лет.**

### **Старшая и подготовительная группы**

У детей 5-7 лет продолжается рост тела, окостенение. Скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Усилен рост нижних конечностей. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны. У детей этого возраста возросла и координация движений, их точность. У некоторых ребят встречается импульсивный характер движений, стремление обратить на себя внимание. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают их пользу, связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения.

Они могут уже работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу. Многие из них выполняют упражнения дома по своей инициативе - их уже привлекает результат упражнений.

Уже можно добиваться от них пластики движений, их красоты, четкости. Словесные указания притом важнее показа упражнения. В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Можно также на вербальном (словесном) уровне работать с дыханием, объясняя, когда делать вдох, а когда выдох. В этом возрасте важно воспитывать интерес у детей к ежедневным занятиям дома.

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю - 25 минут (5-6 лет)  
- 30 минут (6-7 лет)

**Наполняемость групп:** 15 человек.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Срок реализации программы – 2 года**

Группа	Продолжительность занятия	Периодичность занятий	Количество учебных часов за год обучения
Старшая 5-6 лет	25 мин	1 в неделю	36 часов
Подготовительная 6-7 лет	30 мин	1 в неделю	36 часов

### ***Формы обучения:***

Основной формой занятий являются обучающие игры. Достаточно много времени уделяется самостоятельному выполнению упражнений. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. На каждом занятии проводится обсуждение выполненного задания. Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи.

**Цель:** Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма и развитию физических качеств, посредством творческого самовыражения дошкольников.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучить детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;
- обучить правильному дыханию, а также расширить знания воспитанников об органах дыхания;
- учить воспринимать словесную информацию.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать физические способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию и скорость движений;
- способствовать развитию подвижности суставов и эластичности мышц;
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление;
- формировать правильную осанку;
- способствовать профилактике плоскостопия.

#### **Воспитательные задачи:**

- поддержать психо-эмоциональное состояние детей, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.
- воспитывать раскрепощенность и творчество в движении;
- воспитывать интерес к занятиям.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные:***

- умение оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;

- умение называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- умение самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы;

***Метапредметные:***

*Познавательные:*

- умение определять, различать и называть части тела, системы и органы человека;
- умение подбирать упражнения на определенную группу мышц;
- умение выполнять движение, по образцу;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы, сравнивать и группировать образы и движения;

***Регулятивные:***

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- умение совместно с педагогом и другими детьми давать оценку своей деятельности и деятельности команды.

***Коммуникативные:***

- уметь работать в паре и в коллективе;
- уметь рассказывать об образе или движении;
- уметь распределять обязанности.

В основу реализации программы положены следующие **принципы**:

**Принцип доступности** - применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

**Принцип индивидуальности** - осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

**Принцип систематичности и последовательности** - необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

**Принцип сознательности и активности** - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные методы, используемые при реализации программы:**

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и поэтому, что в исполнении педагога движение представляет в законченном варианте. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально - двигательный отклик.

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнения, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

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

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

- наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;



- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Игровой метод,** близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

### **Методические рекомендации**

В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия 25-30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Необходимо удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.

Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых). Воздействие мысленных образов, регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц. Всякое движение может и должно компенсироваться контр движением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки). Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста).

Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом. Работа с одними мышцами влияет на тонус других (биосвязь с мозгом). В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться напрягаться. Мышечный тонус - готовность к действию или бездействию. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (при стрессе от судорог до обморока). Упражнения на растяжку и расслабление наиболее короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом.

Управление своим телом, сотрудничество с ним начинается с осознания своего тела, закрепления представлений о нем. Развивать мышечное чувство лица, контроль тонуса мимической мускулатуры, сбрасывание зажимов. Вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.).

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку, ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

#### **Правила безопасности во время занятий:**

- дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
- резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
- следить за правильностью исходного положения, во избежание травм.

#### **Структура и организация проведения занятий игрового стретчинга**

Способ организации вступительной части – поточный, в основной части – фронтальный.

Дети организованно под музыку заходят в зал, используя различные виды ходьбы.

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На носках (проходка). Руки за головой.
3. На пятках. Руки за спиной "полочкой", ладонью на противоположный локоть.

4. На внешней стороне стопы (как медвежата). Руки на поясе.

5. С высокими коленями (носочки оттянуты). Руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.

6. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).

При ходьбе учить сохранять правильную осанку. Дети строятся на ковриках в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей. Занятия состоят из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели - вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**В первой (вводной)** части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят всевозможные виды ходьбы, корригирующая ходьба, ходьба по массажным дорожкам, танцевальные упражнения, бег и прыжковые упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

**Во второй (основной)** — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках - поза ученика. Руки лежат ладонями на бедрах, локти отведены назад.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед,
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,
- 1-2 упражнения для развития стоп,
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упражнений 9-10 минут. Приблизительно 1 минуту между упражнениями дети учатся сидеть прямо. Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор, воспитывать их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей.

**В третьей (заключительной)** части - подвижная игра; восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем и организованно уходят из зала.

- Вводная часть длится в старшей, подготовительной группе - 4-6 минут.
- Основная часть длится у старших детей и у подготовительных групп - 20 минут.

- Заключительная часть длится в старшей и подготовительной группах - 4-6 минут.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## 2. Содержание программы

### Учебно-тематический план

#### Старшая группа 5-6 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Вводное занятие»	1	0,5	0,5	Беседа, дид. игра, подв. игра
2.	«Диагностика»	2	1	1	Тестовые упражнения
3.	«Играем в сказку»	33	10	23	Игровой стретчинг (занятия)
<b>ИТОГО</b>		36	11,5	24,5	

#### 1. «Вводное занятие»

Цель: Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг», дать сведения о значении развития гибкости, ознакомить с правилами поведения на занятии.

Содержание.

##### Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа о понятии «Игровой стретчинг», о его значении. Знакомство с правилами поведения на занятии и с техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Дидактическая игра «Части тела», подвижная игра «Ловишки».

#### 2. «Диагностика»

Цель: Определить уровень физических способностей в начале и в конце учебного года.

##### Тема 2. Диагностика (сентябрь, май).

Теория: Показ тестовых упражнений.

Практика: Выполнение тестовых упражнений.

#### 3. «Играем в сказку».

##### Тема 1. «Цыпленок и солнышко»

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. П. и. «Удочка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию (посегментное расслабление) и дыхание.

### **Тема 2. «Спать пора»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. П. и. «Пятнашки с платочком». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 3. « Лесовички»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть. 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями) Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. П. и. «Волк во рву». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 4. «Лесовички» (продолжение).**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть. 1. Разминка (ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: бег, кошка, книжка, ходьба, змея, паук, ящерица, горка, елочка. П.и. «День и ночь». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 5. « Кто поможет воробью?»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями).

Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. П. и. «Затейники». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 6. « Кто я?»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями).

Основная часть. 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. П. и. « Мышеловка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание

### **Тема 7. «Волшебные яблоки»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями) Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. П. и. «Перелет птиц». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 8. «Невоспитанный мышонок»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка. (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек,

рыбка, лягушка, летучая мышь . П. и. «Совушка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 9. «Пусть приходит зима»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, прыжки на двух ногах с продвижением вперед). Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. П. и. «Мороз Красный Нос». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 10. «Птица-найденыш»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка. (ходьба, бег с заданиями) Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения : ходьба, горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь. П. и. «Найди свое гнездо». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 11. «Как у слоненка хобот появился»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями) Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. П. и. «Снежная королева». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 12. «Три брата»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями) Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук. П. и. «Не оставайся на полу». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 13. «Рябинка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика. Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями) Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. П. и. «Два Мороза». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 14. «Королевич – змея»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед). Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. П. и. «Ловишка с ленточками». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 15. «Воробей и карасик»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. П. и. «Ловишки» (ловля и способ передвижения выбирается детьми). Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 16. «Близко и далеко»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями) Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. П. и. «Веселые ребята». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 17. «Калиф - аист»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег на выносливость). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка. П. и. «Море волнуется!». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 18. «Калиф-аист» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег. П. и. «Гонка мячей». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 19. «Хвастунишка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц. П. и. «Мышеловка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 20. «Лягушка и лошадка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, прыжки с продвижением вперед). Основная часть. 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка. П. и. «День и ночь». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 21. «Верный слуга»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба с использованием гимнастических палок, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. П. и. «Веселые ребята». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 22. «Чижики»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. П. и. «Ловишки» (ловля и бег разными способами). Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 23. «Как медвежонок сам себя напугал»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: медведь, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, лошадка, рыбка, веточка. П. и. «Удочка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.



#### **Тема 24. «Про козла Козьму»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег в разных направлениях с выполнением заданий). Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: маятник, ходьба, колечко, орешек, бег, мостик, медведь, птица, петушок. П. и. «Мяч водящему». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 25. «Белая змея»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. П. и. «Пятнашки с ленточкой». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 25. «Белая змея» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег в чередовании с прыжками с продвижением вперед). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. П. и. «Не оставайся на полу». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 26. «Еженька»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. П. и. «Птицы в клетке». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 26. «Как море стало соленым»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения : ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. П. и. «Сороконожка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 27. «Гензель и Гретель»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, маятник, птица, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. П. и. по желанию детей. Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 28. «Гензель и Гретель» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег в чередовании с прыжками на двух ногах на месте). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, веточка, ящерица, бег, маятник, книжка, горка, рыбка, кошка. П. и. «Ловишки». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 29. «Голая лягушка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения : морская звезда, улитка, павлин, рыбка,

лошадка, паук, лягушка, аист, птица. П. и. «Невод». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 30. «О трех блинах»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями).

Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка. П. и. «Догони свой хвост». Заключительная часть Упражнение на релаксацию и дыхание

### **Тема 31. «Змей и королевская дочь»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть

1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: кошка, ходьба, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег. П. и. «Удочка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 32. «Змей и королевская дочь» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба с гимнастической палкой, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). Основная часть 1.Упражнения: зернышко.

2. Упражнения : бег, колечко, горка, лошадка, змея, ходьба, летучая мышь, паук, орешек. П. и. «Мяч водящему». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 33 «Честное гусеничное»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями).

Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: гусеница, змея, горка, ходьба, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка. П. и. «Бездомный заяц». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

## **Подготовительная группа 6 – 7 лет**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Вводное занятие»	1	0,5	0,5	Беседа, дид. игра, подв. игра
2.	«Диагностика»	2	1	1	Тестовые упражнения
3.	«Играем в сказку»	33	10	23	Игровой стретчинг (занятия)
	<b>ИТОГО</b>	36	11,5	24,5	

### **1. «Вводное занятие»**

Цель: Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг», дать сведения о значении выполнения физических упражнений для детей, развития гибкости, ознакомить с правилами поведения на занятии.

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с понятием «Игровой стретчинг». Беседа о значении выполнения физических упражнений для детей, развитии гибкости. Рассмотрение альбомов и схем выполнения упражнений. Детский инструктаж по правилам поведения на занятии и техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Дид. игра «Органы тела», подв. игра «Ловишки».

### **2. «Диагностика»**

Цель: Определить уровень физических способностей в начале и в конце учебного года.

### **Тема 2. Диагностика (сентябрь, май).**

Теория: Показ тестовых упражнений.

Практика: Выполнение тестовых упражнений.

### **3. «Играем в сказку».**

#### **Тема 1. «Сердобольный лесоруб»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, елочка, колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея, книжка. П. и. «Караси и щука». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 2. «Живая вода»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: лошадка, ящерица, лягушка, орешек, ходьба, замок, веточка, кошка, колечко. П. и. «Удочка». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 3. «Живая вода» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба, бег в чередовании с прыжками на двух ногах на месте). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнение: ходьба, бег, ящерица, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка, лошадка. П. и. «Гуси - лебеди». Заключительная часть. Упражнения на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 4. «На зеленой иголке»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с заданиями, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). Основная часть 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: елочка, ходьба, стрекоза, змея, бег, книжка. ящерица, муравей, веточка. П. и. «Бездомный заяц». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 5. «Как зайцы волка напугали»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1.Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, месяц, бег, змея, птица, рыбка, лошадка, зайчик. П. и. «День и ночь». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 6. «Просто так»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: медвежонок, носорог, ходьба, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. П. и. «Пустое место». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 7. «Золотой волос черта»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. П. и. «Ловишки с ленточками». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 8. «Золотой волос черта» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. П. и. «Нам не страшен серый волк!». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 9. «Ворона и канарейка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с гимнастической палкой, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 10. «Пропавшая принцесса»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. П. и. «Передай мяч». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 11. «Три перышка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с мячом с выполнением заданий, бег в чередовании с прыжками на двух ногах на месте). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. П. и. «Горелки». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 12. «Девочка и джин».**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. П. и. «Цапли». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

### **Тема 13. «Муравьи не сдаются»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Ходьба с выполнением заданий; бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками. Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения:

муравей, ходьба, горка, паук, змея, носорог, ящерица, бег, улитка. П. и. «Два Мороза». Заключительная часть. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на релаксацию «Облака».

#### **Тема 14. «Муравьи не сдаются» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Ходьба приставным шагом боком по скамейке с разным положением рук; бег, отводя согнутые в коленях ноги. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. П. и. «Цапли в кругу». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 15. «Королевич, который ничего не боялся»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, лошадка, змея, веточка, птица, бег, кольцо. П. и. «Ловишки» (способ передвижения дети выбирают самостоятельно). Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Солнышко».

#### **Тема 16. «Как звери филина лечили»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: медвежонок, зайчик, змея, лошадка, летучая мышь, орешек, лисичка, ящерица, паук. П. и. «Ловишки» (способ передвижения дети выбирают самостоятельно).

Заключительная часть. Дых. упражнение «Шарик», «Струна».

#### **Тема 17. «Кнут – музыкант»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег в чередовании с прыжками. 2. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, веточка, рыбка, птица, муравей, бег, мостик, орешек, горка. П. и. по желанию детей. Заключительная часть. Дыхательное упражнение. Релаксация в положении лежа на спине.

#### **Тема 18. «Кнут – музыкант» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). 2. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: веточка, ходьба, орешек, лодочка, бег, паук, змея, елочка, птица. П. и. «Пятнашки с платком». Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию лежа на спине.

#### **Тема 19. «Откуда у тигра черные полоски?»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с заданиями, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). 2. Основная часть 1. Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, кошка, змея, бег, носорог, качели, горка, рыбка, лягушка. П. и. «Гонка мячей в командах». Заключительная часть. Дых. упражнение «Мяч». Упражнение «Собери камни» (ногами без помощи рук).

#### **Тема 20. «Странный крокодил**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка. Ходьба по массажным дорожкам с разным положением рук, бег в разных направлениях с выполнением заданий. 2. Основная часть 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: лошадка, бабочка, рак, кошка, пчелка, паук, качели, ходьба, улитка. П. и. «Веселые ребята». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

#### **Тема 21. «Золотая птица»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (Ходьба по массажным дорожкам, бег с заданиями). 2. Основная часть. 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лисичка, ящерица, горка, павлин. П. и. «Пингвины». Заключительная часть. Упражнения на релаксацию и дыхание.

#### **Тема 22. «Золотая птица» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба парами с выполнением заданий; бег в чередовании с прыжками). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, книжка, рыбка, бег, лошадка, зайчик, лодка, горка, ящерица. П. и. «Цапля». Заключительная часть Дыхательное упражнение и релаксация.

#### **Тема 23. «Заяц – огородник»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с выполнением заданий; бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка. П. и. «Тише едешь – дальше будешь!». Заключительная часть. Упражнение на релаксацию: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

#### **Тема 24. «Очки»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба с разным положением рук, бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, рыбка, книжка, ходьба. П. и. «Хитрая лиса». Заключительная часть. Дых. упр. «Шарик», релаксация из положения лежа на спине.

#### **Тема 25. «Два колдуна»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями). Основная часть 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птица, кораблик. П. и. «Баба Яга». Заключительная часть. Дыхательное упражнение и релаксация.

#### **Тема 26. «Два колдуна» (продолжение)**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1. Разминка (Ходьба по массажным дорожкам, бег в разных направлениях с выполнением заданий). 2. Основная часть 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: бег, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек. П. и. «Удочка». Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Расслабление мышц, лежа на спине.

### **Тема 27. «Удав, кролик и черепаха»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба с заданиями, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). 2. Основная часть 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ходьба, ящерица. П. и. «Хитрая лиса». Заключительная часть Дыхательное упражнение «Мяч». Релаксация.

### **Тема 28. «Серая звездочка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (Ходьба с использованием гимнастической палки, бег с заданиями). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. П. и. «Пингвины». Заключительная часть. Дыхательные упражнения и релаксация.

### **Тема 29. «Синичка»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (Ходьба с разным положением рук, бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змейка, горка, зайчик, кошечка, птица, аист. П. и. «Волк во рву». Заключительная часть. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление мышц. Свободное расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее.

### **Тема 30. «Неблагодарный богач»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (корректирующая ходьба по массажным дорожкам, бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: лошадка, орешек, горка, лисичка, змея, елочка, медведь, птица, лодочка. П. и. «Ноги от пола». Заключительная часть. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление мышц.

### **Тема 31. «Самый замечательный хвост»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба с заданиями, бег на выносливость до 1 мин.). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: змея, птица, лошадка, рыбка, бег, орешек, гребцы, медвежонок, слон. П. и. «Паук и мухи». Заключительная часть. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление мышц лежа на спине.

### **Тема 32. «Знаменитый кабачок»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба по массажным дорожкам, бег в разных направлениях с выполнением заданий). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, птица, орешек, зайчик, скорпион, муравей, кукушка, пчелка, медвежонок. П. и. «Скворечники (парами)». Заключительная часть. Дыхательные упражнения и упражнение на расслабление мышц лежа на спине.

### **Тема 33. «Что хочу, то и делаю»**

Теория: Объяснение, показ новых упражнений и заданий.

Практика: Вводная часть 1.Разминка (ходьба с заданиями, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге). 2. Основная часть. 1. Упражнение: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, орешек, слон, паровоз, аист, качели, лисичка, черепаха, бег. П. и.

«Бездомный заяц». Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

### 3. Контроль и оценка результатов реализации программы

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

#### Оценочные материалы

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

№ п/п	Ф.И.ребенка	Равно- весие	Гибкость	Сила мышц живота	Сила мышц спины	Уровень усвоения программы
1						
2						

#### Диагностические методики

##### 1. Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### МАЛЬЧИКИ

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

#### ДЕВОЧКИ

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



## 2. Гибкость

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

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

### МАЛЬЧИКИ

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

### ДЕВОЧКИ

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

## 3. Сила мышц живота

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

### МАЛЬЧИКИ

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

### ДЕВОЧКИ

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

#### 4.Сила мышц спины

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

#### МАЛЬЧИКИ

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

#### ДЕВОЧКИ

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

#### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### Материально-технические:

- коврики;
- массажные дорожки;
- гимнастические палки;
- мячи;
- гимнастическая скамья;
- музыкальный центр

##### Программно-методическое обеспечение:

- сказки 1-го года;
- сказки 2-го года;
- рисунки - схемы упражнений;
- диск (DVD-ROM) с музыкальными произведениями

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» С-Пб. «Детство-пресс». 2010 год.
3. Сулим Е.В., «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
- 5.Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.