Программа спортивной гимнастики «Игровой стретчинг»

Пояснительная записка

Актуальность

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы привел к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий, совместной и самостоятельной двигательной деятельности. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга. Это комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки.

Стретчинг представляет собой большой комплекс определенных упражнений, позволяющих великолепно растянуть мышцы и развить во всем теле небывалую гибкость. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch). Не зря занятия стретчингом являются обязательной составляющей тренировок спортсменов-гимнастов, балерин, танцоров.

ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия

проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 - 30 минут со старшими, а с детьми среднего возраста – 20 минут.

Основными правилами стретчинга принято считать следующие пункты:

- перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет любая аэробная нагрузка (прыжки, бег, приседания);
- все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;

- сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;
- мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки).

Значение игрового стретчинга

Игровой стретчинг для детей оказывает положительное влияние на здоровье малыша. Комплекс упражнений детского стретчинга основан на статичной растяжке мышц и опорно-двигательного аппарата, что позволяет предотвратить искривление позвоночника, а в случае нарушения осанки – исправить ее.

1. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.
2. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.
3. Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.
4. Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.
5. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять,

возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

6. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

7. Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

2. Организация проведений занятий игрового стретчинга

Цель работы по методике игрового стретчинга

Повысить у детей старшего дошкольного возраста интерес к выполнению физических упражнений в процессе овладения специальным статическим растяжкам по методике игрового стретчинга; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Задачи работы по методике игрового стретчинга:

-Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

-совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

-развивать психические процессы: внимание, память, воображение;

- повысить интерес к занятиям физической культурой.

Принципы работы по методике игрового стретчинга.

1. *Принцип научности* предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. *Принцип систематичности* обусловливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

3. *Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», « от менее привлекательного к более привлекательному».

4. *Принцип индивидуальности* предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

5. *Принцип доступности* означает, что изучаемый материал должен быть легким , гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

6. *Принцип учета возрастного развития движений* предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. *Принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

8. *Принцип наглядности* – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной. Зрительная наглядность - это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнения преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образа слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

9. *Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе в процессе занятий, развитие сознательности , инициативы и творчества.

Приемы:

наглядно-зрительные приемы;

приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность;

наглядно-слуховые приемы ;

краткое одновременное описание и объяснение;

пояснения, указания, беседа,уточнение, вопросы;

распоряжения, сигналы;

сюжетный рассказ;

художественное слово;

Формы работы с детьми:

-занятия;

-совместная деятельность;

-самостоятельная деятельность.

Формы работы с родителями:

- выступление на родительских собраниях;

-консультации;

-оформление информационных уголков.

Формы работы

Занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка проходит в стихотворно-игровой форме. Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение. 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть — 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. Детям от 2 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений (существует шесть наиболее эффективных и простых в исполнении упражнений стретчинга).

Заключительная часть: 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку). Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

Совместная деятельность

В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность

Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в ***утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.***

Приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

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.

Ожидаемый результат при использовании занятий игрового стретчинга:

Благодаря включению в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

1. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.
2. У детей активизируются мыслительные процессы.
3. Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.
4. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.
5. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Методическое обеспечение

1. **Учебные фильмы**

- «Здоровая спина», 2010 год
- «Силовой стретчинг», агентство «Фитнесс – экспресс», 2010 год
- «Нетрадиционные подходы к занятиям физической культурой. Стретчинг-гимнастика», Беляева Л.,В.,АКИПКРО.
- «Стрейчинг», студия «Интеракт», 2000 год.

Картотеки

- Картотека упражнений игрового стретчинга.
- Фотокартотека упражнений игрового стретчинга.

3. **Литература**

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
2. Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
3. Дошкольное воспитание N 12 2001 г.
4. Дошкольное воспитание N 4 2001 г.
5. Иванова О. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 1998.
6. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
7. Кудрявцев В.Т. , Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
8. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», М., 2010.
9. Смолевский В.М. «Нетрадиционные виды гимнастики», М., «Просвещение», 1992.
10. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
11. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2010.
12. Шенкман С. «Что такое стретчинг», М, «Физкультура в школе», 1987, №10.

План-программа физкультурно – оздоровительного кружка «Игровой стретчинг».

октябрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
1 неделя. **1 занятие.** Сказка «Цыпленок и солнышко»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 1-2.

	растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	калина» - народная песня.	**Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	
2 занятие. **Сказка «Спать пора»**	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 3

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
2 неделя. **1 занятие.** Сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 4.
2 занятие. **Сказка «Лесовички» (продолжение)**	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: кошка, книжка,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 5.

	Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.	ходьба, змея, паук, ящерица, горка, елочка. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
3 неделя. **1 занятие.** Сказка «Кто поможет воробью»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 6.

	мышление и воображение детей.			
2 занятие. **Сказка «Кто я?»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 7.

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Волшебные яблоки»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 8.
8	**2 занятие.** **Сказка «Невоспитанный мышонок»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 9.

		растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.	**Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	

ноябрь

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
1	**1 неделя.** **1 занятие.** «Пусть приходит зима».	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 10.

		детей.			
2	**2 занятие.** **Сказка «Птица-найденыш»**	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь. **Заключительная часть** Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 11.
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

3	**2 неделя.** **1 занятие.** **Сказка «Как у слоненка хобот появился»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 12.
4	**2 занятие.** **Сказка «Три брата»**	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского,	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка, паук.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.13.

		позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
5	**3 неделя.** **1 занятие.** **Сказка «Рябинка»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. **Заключительная часть** Ходьба.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 14.

		детей.		Упражнение на релаксацию.	
6	**2 занятие.** **Сказка «Королевич-змея»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 15.

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

7	**4 неделя.** **1 занятие.** **Сказка «Воробей и карасик»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.16.
8	**2 занятие.** **Сказка «Близко и далеко»**	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. **Заключительная часть**	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.17.

		стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	Ходьба. Упражнение на релаксацию.	

декабрь

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
1	**1 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Калиф-аист»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 18.

2	**2 занятие.** Сказка «Калиф - аист»	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег. 2. Бег. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 19
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Хвастунишка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 20.
4	**2 занятие.** **Сказка**«Лягушка и лошадка»	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 21.

		позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	яблонькою» - народная песня.	рыбка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Верный слуга»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. **Заключительная часть** Ходьба.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.22.

		детей.		Упражнение на релаксацию.	
6	**2 занятие.** Сказка «Чижики»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 23.

январь

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

1	**1 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Белая змея»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 26.
2	**2 занятие.** Сказка «Белая змея» (продолжение).	Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 27.

		позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского..	кораблик. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Еженька»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. **Заключительная часть** Ходьба.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 28.

		детей.		Упражнение на релаксацию.	
4	**2 занятие.** **Сказка** «Как море стало соленым»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 29.
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Ганзель и Гретель»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: маятник, птица, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.30.
6	**2 занятие.** Сказка «Ганзель и Гретель» (продолжение)	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: веточка, ящерица, бег, маятник, книжка, горка, рыбка, кошка.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 31.

		растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Голая лягушка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: морская звезда, улитка, павлин, рыбка, лошадка, паук, лягушка, аист, птица. **Заключительная часть** Ходьба.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 32.

		мышление и воображение детей.		Упражнение на релаксацию.	
8	**2 занятие.** **Сказка** «О трех блинах»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 33.

февраль

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

1	**1 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Золотой волос черта»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостофия. Способствовать улучшению осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 42.
2	**2 занятие.** Сказка «Золотой волос черта» (продолжение).	Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня,	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: горка, змея,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 43.

		прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.	«Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня..	лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Ворона и канарейка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 44.

		мышление и воображение детей.			
4	**2 занятие.** **Сказка** «Просто так»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 45.
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Пропавшая принцесса»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ия: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.46.
6	**2 занятие.** Сказка «Синичка» (продолжение)	Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс»	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 47.

			Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Три перышка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: : лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 48.

		детей.			
8	**2 занятие.** **Сказка**«Девочка и джин»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 49.

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Ворона и канарейка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 44.
4	**2 занятие.** **Сказка**«Просто так»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность,	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец,	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. **Заключительная часть**	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 45.

		ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Как на тоненький ледок» - народная песня.	Ходьба. Упражнение на релаксацию.	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Пропавшая принцесса»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: ия: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.46.

6	**2 занятие.** Сказка «Синичка» (продолжение)	Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 47.

март

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Три перышка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: : лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. **Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 48.
8	**2 занятие.** **Сказка**«Девочка и джин»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс»	**Вводная часть** 1.Разминка. **Основная часть** 1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка.	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 49.

		растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	**Заключительная часть** Ходьба. Упражнение на релаксацию.	

апрель

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
1	**1 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Муравьи не сдаются»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостофия. Способствовать улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец»	**Вводная часть** 1. Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками. 2. Игровое упражнение «Один, два!». **Основная часть** 1.Упражнения: книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. **Заключительная часть**	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 50.

		Развивать творческое мышление и воображение детей.	Гречанинова.	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение на релаксацию «Облака».	
2	**2 занятие.** Сказка «Муравьи не сдаются» (продолжение).	Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.	**Вводная часть** 1. Ходьба приставным шагом боком по скамейке, в конце поворачиваясь на 180 градусов и спрыгивая; бег, отводя согнутые в коленях ноги. **Основная часть** 1.Упражнения: горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. **Заключительная часть** Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по камням. Упражнение «Веревка – змейка».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 51.
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Королевич, который ничего не боялся»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. **Заключительная часть** Дыхат. упр. «Солнышко». Ходьба по массажным дорожкам. Взаимомассаж «Караван».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 52.
4	**2 занятие.** **Сказка** «Как звери филина лечили»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек»	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 53.

		стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.	зайчик, колечко, аист. **Заключительная часть** Дых. упр. «Шарик». Упражнение «Собери мини-губки». Ходьба по дорожке из крышек «Гусеница».	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Кнут - музыкант»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец»	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. **Заключительная часть** Ходьба. Дыхательное упражнение	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.55

		детей.	Гречанинова.	«Вулкан». Самомассаж массажными мячами.	
6	**2 занятие.** Сказка «Кнут - музыкант» (продолжение)	Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. **Заключительная часть** Ходьба по ребристым обручам. Упражнение «Собери платочек, подними его» (без помощи рук).	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 56.

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Откуда у тигра черные полоски»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок», «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» .	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. **Заключительная часть** Дых. упр. «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 57.
8	**2 занятие.** **Сказка**«Странный крокодил»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок», «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: муравей, змея,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 58.

		растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня», «Ах, ты, береза», «Танец» .	горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. **Заключительная часть** Ходьба по камням. Упражнение на релаксацию «Жемчужина».	

май

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
1	**1 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Золотая птица»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостофия. Способствовать улучшению	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба» - молдавский народный танец, «Музыкальный момент» Шуберта.	**Вводная часть** 1. Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег с поворотами и подскоками. 2. Игровое упражнение «Один, два!». **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лисичка, ящерица, горка, павлин. **Заключительная часть**	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 58.

		осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей.		Ходьба по массажным дорожкам. Самомассаж «Орех» (массаж ладоней и ступней ног маньчжурским орехом).	
2	**2 занятие.** Сказка «Золотая птица» (продолжение).	Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.	Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит», «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.	**Вводная часть** 1. Ходьба приставным шагом боком по скамейке; бег, отводя согнутые в коленях ноги. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, ходьба, книжка, рыбка, бег, лошадка, зайчик, лодка, горка, ящерица. **Заключительная часть** Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по камням. Упражнение «Веревка – змейка».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 59.
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

3	**2 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Заяц-огородник»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка. **Заключительная часть** Дыхат. упр. «Солнышко». Ходьба по массажным дорожкам. Взаимомассаж «Караван».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 60.
4	**2 занятие.** **Сказка** «Очки»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май»	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 61.

		стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шу-берта.	лошадка, рыбка, книжка, ходьба. **Заключительная часть** Дых. упр. «Шарик». Упражнение «Собери мини-губки». Ходьба по дорожке из крышек «Гусеница».	
№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура
5	**3 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Два колдуна»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шу-берта.	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птица, кораблик. **Заключительная часть** Дыхательное упражнение «Раз, два, три, четыре, пять».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.62.

		детей.		Самомассаж массажными валиками.	
6	**2 занятие.** Сказка «Два колдуна» (продолжение)	Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шу-берта.	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, бег, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек. **Заключительная часть** Ходьба по ребристым обручам. Упражнение «Собери платочек, подними его» (без помощи рук).	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 63.

№	Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы	Литера-тура

7	**4 неделя.** **1 занятие.** Сказка «Удав, кролик и черепаха»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент».	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ходьба, ящерица. **Заключительная часть** Дыхательное упражнение «Мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 64.
8	**2 занятие.** **Сказка**«Серая звездочка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон»,	**Вводная часть** 1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания. 2. Дыхательные упражнения. **Основная часть** 1.Упражнения: растяжка,	Назарова А. Г. «Игровой стретчинг для дошкольников», стр. 65.

		растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.	лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. **Заключительная часть** Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Звезда».	