

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сад № 4
Калининского района
протокол от 30.08.2024 № 01

УТВЕРЖДАЮ

И.О.Заведующего
ГБДОУ детского сада № 4
Калининского района
Васюкович С.А.
Приказ от 30.08.2024 № 33-А

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ детский сад № 4 Калининского района Санкт-Петербурга)**

Срок реализации: 1 год

Авторы: Яковлева Т.А.,
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание физических качеств содействует всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статические нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Направленность - Физкультурно - спортивная

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

Программа игрового стретчинга реализуется в течение 2-х лет (младшая, средняя группы). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Младший дошкольный возраст – 1 час равен 15 мин

Средний дошкольный возраст – 1 час равен 20 мин

Цель данной Программы

Подготовить в ходе обучения личность, заинтересованную в совершенствовании собственных физических качеств, двигательных умений и навыков через систему игрового стретчинга. Развивать у детей способность контролировать мышечный тонус, чувство ритма, концентрацию внимания, вырабатывать навыки двигательной памяти тела. Формировать умение слушать музыку и соотносить ее с выполняемыми упражнениями. С помощью сюжетно-ролевых игр стимулировать творческую активность, фантазию детей, учить сопереживанию. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, физическим упражнениям, укреплению своего здоровья. Воспитывать уверенность в себе.

Задачи для младшего дошкольного возраста

- Познакомить детей с новым видом физических упражнений – растяжкой.
- Способствовать формированию навыкам построения и перестроения во время занятия.
- Формировать у детей умение принимать исходное положение, позу «зернышко», сдерживать движения.
- Формировать правильное дыхание на образах (на выдохе использовать звуки «ш-ш», «мяу», «уф-ф» и пр.)
- Принимать соответствующую позу с помощью сюжетных картинок и выполнять упражнения вместе с педагогом.
- Формировать у детей навык слушать музыку и выполнять движения в соответствии с темпом музыки.
- Способствовать развитию у детей навыка расслабления после нагрузки, при прослушивании медленной музыки, лежа на спине.
- Воплощать определенный образ через сюжетно-ролевую игру и двигаться в соответствии с музыкой вместе с педагогом.
- Увеличивая дозировку движений (от 4-х повторений до 6-ти), формировать выносливость.
- Формировать у детей умение удерживать позу «ученика» во время слушания сказки, принимать правильную осанку.
- Развивать у детей навык воспринимать содержание сказки, эмоционально реагировать на сюжет.
- Приучать детей при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе 3 секунды и возвращаться в исходное положение; регулировать дыхание.

- Развивать слуховое и зрительное внимание посредством игр «Тропинка», «Хлопки», «Встали – сели» и др.
- Развивать творческую фантазию, слушая музыку представлять образы или картину природы в момент релаксации.

Задачи для среднего дошкольного возраста

- Продолжать учить детей под музыку выполнять растяжку, стараясь максимально напрягать мышцы.
- Продолжать учить детей свободно ориентироваться в пространстве зала.
- Приучать перестраиваться и сохранять свое место во время занятия.
- Формировать умение слушать и слышать музыку, стараться выполнять движения в соответствии с темпом музыки. Определять по характеру музыки, какое можно выполнить упражнение.
- Принимать правильное исходное положение, позу для выполнения знакомых упражнений без показа педагога.
- Продолжать учить детей сидеть в позе «ученика» во время слушания сказки, сохраняя правильную осанку.
- Способствовать формированию навыка сопереживания героям сказки, выражать эмоциональное состояние через мимику и движения (плавность-резкость, медлительность-быстрота и т.д.)
- Закрепить умение при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе достаточное время и возвращаться в исходное положение, регулировать дыхание.
- Продолжать развивать слуховое и зрительное внимание посредством различных игр.
- Приучать слушать словесные пояснения педагога во время показа нового упражнения.
- Увеличивая дозировку движений от 5 до 6-ти повторений, формировать выносливость.
- Совершенствовать умение выполнять растяжку вместе с дыханием: вдох в группировке, выдох в растяжке.
- Продолжать учить детей расслабляться после нагрузки, слушая медленную музыку, лежа на спине.

- Способствовать развитию творческой фантазии: слушая музыку, представлять образы или картины природы в момент релаксации под речевое сопровождение педагога и без него.

Планируемые результаты для младшего дошкольного возраста

- Умеют строиться в колонну по одному, при помощи педагога перестраиваются в шахматном порядке.
- Хорошо ориентируются в пространстве зала в ходе сюжетно-ролевой игры.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на сюжетную картинку.
- Согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки.
- Без затруднения выполняют упражнения 4-5 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Могут дослушать до конца отрывок музыкального произведения, не двигаясь во время релаксации.
- Умеют расслаблять основные группы мышц под речевое сопровождение педагога во время упражнений на расслабление.

Планируемые результаты для среднего дошкольного возраста

- Умеют перестраиваться в шахматном порядке, свободно ориентируются в пространстве зала.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на словесную инструкцию и показ педагога.
- Хорошо согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки, самостоятельно следят за осанкой.
- С помощью мимики и пластики движений могут передать образ некоторых персонажей сказки.

- Без затруднения выполняют упражнения 5-6 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Прослушивая музыкальный отрывок, могут определить, какое упражнение следует выполнять.
- Умеют расслаблять основные группы мышц в момент релаксации.

Возрастные особенности детей 3 – 4 лет

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки. Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка произвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения. 3–4-летние дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого. В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной

гендерной принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола. У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). Если перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет 3–4 цвета по названию и 2–3 из них самостоятельно назовет. Малыш способен верно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова «большее», «меньшее», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать «самый большой» или «самый маленький» из 3-5 предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать). В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями). В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во

времени. Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее, организм ребенка определенным образом реагирует: в одно время хочется спать, в другое – завтракать, гулять. Представления ребенка четвертого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни малыш различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает 2–3 вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых. Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него. Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго. Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности. В три года воображение только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместо мыла, стул – машина для путешествий и т. д. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка – носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает

показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для «трехлетки» характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного. В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребенок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе со взрослым рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т.е. соотносит картинку и прочитанный текст. Начинает «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова, фразы. Уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях.

6 Развитие трудовой деятельности в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом

процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в природе. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутствуют - трудно догадаться, что изображено ребенком. В лепке дети могут создавать изображение путем отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания. В аппликации - располагать и наклеивать готовые изображения знакомых предметов, менять сюжеты, составлять узоры из растительных и геометрических форм, чередуя их по цвету и величине. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из 2 - 3 частей. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности

регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3–4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление групповых традиций: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.). В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру. 4. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4–5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. 4–5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платьице»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик – сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола. К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удастся детям в игре. Дети 4–5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствуют реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем возрасте и в самом начале дошкольного последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре ребята называют свои роли, понимают условность принятых ролей.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться. В 4–5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослые. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут. Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному партнеру по игре. Постепенно усложняются реплики персонажей, дети ориентируются на ролевые высказывания друг друга, часто в таком общении происходит дальнейшее развитие сюжета. При разрешении конфликтов в игре дети все чаще стараются договориться с партнером, объяснить свои желания, а не настоять на своем. Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети могут понять, что такое план комнаты. Если ребенку предложить план части групповой комнаты, то он поймет, что на нем изображено. При этом возможна небольшая помощь взрослого, например, объяснение того, как обозначают окна и двери на плане. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку (по отметке на плане). К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным 5 показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет ребенок может

запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению. Это проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации «чистого общения». Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В большинстве контактов главным средством общения является речь, в развитии которой происходят значительные изменения. В большинстве своем дети этого возраста уже четко произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс творческого изменения родной речи, придумывания новых слов и выражений («у лысого голова босиком», «смотри, какой ползук» (о червяке) и пр.). В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Особый интерес вызывают рифмы, простейшие из которых дети легко запоминают и сочиняют подобные. Пятилетки умеют согласовывать слова в предложении и способны элементарно обобщать, объединяя предметы в родовые категории: одежда, мебель, посуда. Речь становится более связной и последовательной. Дети могут пересказать литературное произведение, рассказать по картинке, описать характерные особенности той или иной игрушки, передавать своими словами впечатления из личного опыта и вообще самостоятельно рассказывать. Если близкие взрослые постоянно читают дошкольникам детские книжки, чтение может стать устойчивой потребностью. В этих условиях дети охотно отвечают на вопросы, связанные с «анализом» произведения, дают объяснения поступкам героев. Значительную роль в накоплении читательского опыта играют иллюстрации. В 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о ее содержании. Любимую книгу они легко находят среди других, могут запомнить название произведения, автора, однако быстро забывают их и подменяют

хорошо известными. В этом возрасте дети хорошо воспринимают требования к обращению с книгой, гигиенические нормы при работе с ней. В связи с развитием эмоциональной сферы детей значительно углубляются их переживания от прочитанного. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Дети проявляют творческую инициативу и придумывают собственные сюжетные повороты. Свои предложения они вносят и при инсценировке отдельных отрывков прочитанных произведений. Цепкая память позволяет ребенку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка, становится возможным решение более сложных задачи в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении пятилетнего ребенка. В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов. Это в значительной степени повышает качество самообслуживания, позволяет детям осваивать хозяйственно-бытовой труд и труд в природе. В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных. Начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности. Обнаруживается разница в предпочтениях, связанных с музыкально-художественной деятельностью, у мальчиков и девочек. Дети не только эмоционально откликаются на звучание музыкального произведения, но и увлеченно говорят о нем (о характере музыкальных образов и повествования, средствах музыкальной выразительности), соотнося их с жизненным опытом. Музыкальная память позволяет детям запоминать, узнавать и даже называть любимые мелодии. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы марша или плясовой. На формирование музыкального вкуса и интереса к музыкально-художественной деятельности в целом активно влияют установки взрослых. Важным показателем развития

ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать кисть по окончании работы, смешивать на палитре краски. Начинают использовать цвет для украшения рисунка. Могут раскатывать пластические материалы круговыми и прямыми движениями ладоней рук, соединять готовые части друг с другом, украшать вылепленные предметы, используя стеку и путем вдавливая. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения. Могут изготавливать поделки из бумаги, природного материала. Начинают овладевать техникой работы с ножницами. Составляют композиции из готовых и самостоятельно вырезанных простых форм. Изменяется композиция рисунков: от хаотичного расположения штрихов, мазков, форм дети переходят к фризовой композиции – располагают предметы ритмично в ряд, повторяя изображения по несколько раз.

Календарный учебный график младшего дошкольного возраста

№ п/п	Тема недели	Количество занятий	Месяц проведения занятия							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Диагностика образовательной деятельности.	2	1							1
2	Тематические занятия	29	3	4	4	4	4	4	4	2
3	Итоговое открытое занятие	1								1
Итого		32	По 15 мин = 480 мин, 8 ч							

Режим занятий младшего дошкольного возраста

Количество занятий за неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	4	32
Длительность занятий	Количество часов в месяц	Общее количество часов в год
15 мин	1 ч	8 ч

Календарный учебный график среднего дошкольного возраста

№ п/п	Тема недели	Количество занятий	Месяц проведения занятия							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Диагностика	2	1							1

	образовательной деятельности.									
2	Тематические занятия	29	3	4	4	4	4	4	4	2
3	Итоговое открытое занятие	1								1
Итого		32	По 20 мин =640 мин, 10ч 40 мин							

Режим занятий среднего дошкольного возраста

Количество занятий за неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	4	32
Длительность занятий	Количество часов в месяц	Общее количество часов в год
20 мин	1 ч 20мин	10 ч 40 мин

Формы работы с детьми и подведение итогов:

- Подгрупповые игровые занятия.
- Обобщающие занятия.
- Занятия – беседы.
- Наблюдения педагога.
- Сюжетные игровые ситуации.
- Открытые игровые занятия для родителей.

Примерная структура занятий с детьми:

1. Различные виды ходьбы.
2. Упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.
3. Упражнения на растяжку (5-6 упражнений на различные группы мышц).
4. Упражнение на координацию движений.
5. Танцевальные движения в игровой форме, танцевальные игры.
6. Релаксация под речевое сопровождение или под музыку.

Принципы проведения:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.

3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

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

7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

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

Учебный план младшего дошкольного возраста

№	Тема	Количество часов	Форма контроля
1	Знакомство. Мониторинг	1	диагностика физической подготовленности каждого ребенка
2	Осенний лес	1	Беседа, игра,, критериально-ориентированные методики нетестового типа
3	Рябинка	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
4	Лесная сказка	1	Беседа, игра, наблюдение
5		1	
6	Волшебные яблоки	1	Беседа, игра, критериально-ориентированные методики нетестового типа
7	Невоспитанный мышонок	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
8		1	
9	Пусть приходит зима	1	Беседа, игра, критериально-
10		1	

			ориентированные методики нетестового типа
11	Птица-найденыш	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
12		1	
13	Как у слоненка хобот появился	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
14		1	
15	Кто поможет воробью	1	Беседа, игра, критериально-ориентированные методики нетестового типа
16		1	
17	Три брата	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
18		1	
19	Королевич-змея	1	Беседа, игра, наблюдение
20		1	
21	Птички-невелички	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
22		1	
23	В гостях у весны	1	Беседа, игра
24		1	
25	Близко и далеко	1	Беседа, игра, наблюдение
26		1	
27	Неразлучные друзья	1	Беседа, игра
28	Открытое занятие	1	Беседа, игра, наблюдение
29	Мониторинг	1	Диагностика физической подготовленности каждого ребенка
30	Хвастунишка	1	Беседа, игра, наблюдение
31	Подарки	1	Беседа, игра
32	Итоговое обобщающее занятие	1	Беседа, игра

Учебный план среднего дошкольного возраста

№	Тема	Количество часов	Форма контроля
1	Знакомство .Мониторинг	1	диагностика физической подготовленности каждого ребенка
2	У страха глаза велики	1	Беседа, игра, критериально-

			ориентированные методики нетестового типа
3	Верные друзья	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
4	Верный слуга	1	Беседа, игра, наблюдение
5	Голая лягушка	1	Беседа, игра, наблюдение
6	Как море стало соленым	1	Беседа, игра, критериально-ориентированные методики нетестового типа
7	Сказка о трех блинах	1	Беседа, игра, наблюдение
8	Ганзель и Гретель	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
9		1	
10	Волшебные картинки	1	критериально-ориентированные методики нетестового типа
11	Змей и королевская дочь	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
12		1	
13	Как зайцы волка напугали	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
14		1	
15	Хвастунишка	1	Беседа, игра, критериально-ориентированные методики нетестового типа
16		1	
17	Живая вода	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
18		1	
19	Сердобольный лесоруб	1	Беседа, игра, наблюдение
20		1	
21	Три перышка	1	Беседа, игра, критериально-ориентированное тестирование
22		1	
23	Девочка и джинн	1	Беседа, игра
24		1	
25	Белая змея	1	

26		1	Беседа, игра, наблюдение
27	На зеленой иголке	1	Беседа, игра
28	Открытое занятие	1	Беседа, игра, наблюдение
29	Мониторинг	1	Диагностика физической подготовленности каждого ребенка
30	Честное гусеничное	1	Беседа, игра, наблюдение
31		1	
32	Итоговое обобщающее занятие	1	Беседа, игра

Система контроля результативности обучения

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

- Критериально-ориентированные методики нетестового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

- Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «рыбка» с удержанием статической позы:

для детей 3 – 4 лет – 8 - 10 секунд

для детей 4 – 5 лет – 15 - 20 секунд

Содержание программы младшего дошкольного возраста

Тема	Содержание
Осенний лес	Тематический комплекс «Спать пора». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «змея», «веточка», «птица» и др. под музыкальные произведения Глинки, Чайковского, грузинскую народную песню. Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик».
Рябинка	Тематический комплекс «Рябинка». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «зайчик», «веточка», «бабочка» и др. под музыкальные произведения Мусоргского, Шумана, народную песню «Как у наших у ворот». Выполняется пальчиковая гимнастика «Гриб-грибок»
Лесная сказка (ч.1)	Тематический комплекс «Лесовички», ч.1. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «книжка», «паук», «горка», «лодка» под музыку Шуберта, Кресева, народных песен. Проводится подвижная игра «Медведь».
Лесная сказка (ч.2)	Тематический комплекс «Лесовички», ч.2. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «кошка», «ходьба», «ёлочка», «книжка» и др. под музыку Шуберта, Кресева, Чайковского, народных песен. Выполняются упражнения гимнастики для глаз.
Волшебные яблоки	Тематический комплекс «Волшебные яблоки». По сюжету сказки выполняются упражнения «лягушка», «листочка», «кораблик», «веточка» и др. под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Воробушки и кошка».
Невоспитанный мышонок	Тематический комплекс «Невоспитанный мышонок». По сюжету сказки выполняются упражнения «зайчик», «рыбка», «орешек», «летучая мышь» и др. под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Мыши и кот».
Пусть приходит зима	Тематический комплекс «Пусть приходит зима». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «лошадка», «пчёлка», «рыбка», «паук» и др. под музыкальные произведения Мусоргского, Шостаковича, грузинский народный танец. Проводится подвижная игра «Птицы и лиса».
Птица-найдёныш	Тематический комплекс «Птица-найдёныш». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «веточка», «лодочка», «месяц» и др. под музыкальные произведения Мусоргского, Шумана, Грига. Выполняется пальчиковая гимнастика «Снеговик»
Как у слонёнка хобот появился	Тематический комплекс «Как у слонёнка хобот появился». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «страус», «рак», «горка», «кошка» под музыку Прокофьева, Чайковского, народной песни «Земелюшка - чернозём». Выполняются упражнения на расслабление.
Кто поможет воробью	Тематический комплекс «Кто поможет воробью». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «змея», «ходьба», «лягушка», «птица» и др. под музыку Шуберта, Глинки, Чайковского, народных песен. Выполняются упражнения дыхательной гимнастики «воздушные шары», «насос».
Три брата	Тематический комплекс «Три брата». По сюжету сказки выполняются упражнения «паук», «рыбка», «бег», «месяц» и др. под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Цветные автомобили».

Тема	Содержание
Королевич-змея	Тематический комплекс «Королевич - змея. По сюжету сказки выполняются упражнения «бабочка», «замок», «колечко», «лошадка» и др. под музыку Мусоргского, Прокофьева, Грига. Проводится подвижная игра «Петух».
Птички-невелички	Тематический комплекс «Чижики». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «змея», «качели», «птица», «замок» под музыкальные произведения Моцарта, Дунаевского, финскую народную песню. Проводится подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
В гостях у весны	Тематический комплекс «Цыплёнок и солнышко». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «веточка», «бабочка» и др. под музыкальные произведения Шуберта, белорусскую народную песню «Бульба». Проводится подвижная игра «Мышеловка».
Близко и далеко	Тематический комплекс «Близко и далеко». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «качели», «кошка», «горка», «страус», «бабочка». Под музыку Чайковского, Прокофьева, грузинский народный танец «Лезгинка». Выполняются упражнения на расслабление.
Неразлучные друзья	Тематический комплекс «Воробей и карасик». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «змея», «ходьба», «рыбка», «лягушка», «бег». Под музыку Грига, Шумана, Шостаковича. Проводится подвижная игра «Найди пару».
Хвастунишка	Тематический комплекс «Хвастунишка». По сюжету сказки выполняются упражнения «муравей», «пчёлка», «лошадка», «птица» и др. Под музыку Хачатуряна, Моцарта, Верди. Проводится подвижная игра «Курочка хохлатка»
Подарки	Тематический комплекс «Лягушонок и лошадка». По сюжету сказки выполняются упражнения «лягушка», «рыбка», «лисичка», «ящерица», «аист». Под музыку, Дунаевского, Греченинова, народные песни «Светит месяц», «Как под яблонькой». Проводится игровая танцевальная разминка «На полянке».
Играем в сказку	На обобщающем занятии дети совместно с педагогом с помощью знакомых упражнений «рассказывают» сказку, предложенную детьми. Проводятся подвижные игры на внимание: «Найди, что спрятано»

Содержание программы среднего дошкольного возраста

Тема	Содержание
У страха глаза велики	Тематический комплекс «Как медвежонок сам себя напугал». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «горка», «веточка», «птица», «медведь», «зайчик», «лисичка». Под музыкальные произведения Моцарта, Грига, Хачатуряна финскую народную песню. Проводится подвижная игра «У медведя во бору»
Верные друзья	Тематический комплекс «Козёл, баран и петух». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «маятник», «колечко», «мостик», «петушок» под

Тема	Содержание
	музыкальные произведения Верди, Дунаевского, Греченинова, народную песню «Светит месяц». Разучиваются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики.
Верный слуга (ч.1)	Тематический комплекс «Верный слуга», ч.1. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «книжка», «лошадка», «горка», «ходьба», «рыбка» под музыку Моцарта, Хачатуряна, народных песен. Выполняются упражнения на расслабление.
Верный слуга (ч.2)	Тематический комплекс «Верный слуга», ч.2. По сюжету сказки дети выполняют упражнения «ящерица», «ходьба», «маятник», «лошадка», «бабочка» под музыку Дунаевского, Греченинова, Грига, Моцарта. Проводится гимнастика для глаз.
Волшебные картинки	Тематический комплекс «Ёженька». По сюжету сказки выполняются упражнения «змея», «горка», «кораблик», «веточка», «ёлочка» под музыку Майкопара, Чайковского, Гуно. Проводится подвижная игра-импровизация «Ожившие картинки».
Гензель и Гретель (ч.1)	Тематический комплекс «Гензель и Гретель», ч.1. По сюжету сказки выполняются упражнения «птица», «рыбка», «книжка», «змея», «бег» под музыку разных народов, Чайковского, Грига. Проводится подвижная игра «Охотники и звери».
Гензель и Гретель (ч.2)	Тематический комплекс «Гензель и Гретель», ч.2. По сюжету сказки выполняются упражнения «веточка», «рыбка», «книжка», «кошка», «бег» под музыку разных народов, Старокадомского, Грига. Проводятся упражнения для профилактики плоскостопия. Танцевальная игра «Знакомство».
Голая лягушка	Тематический комплекс «Голая лягушка». По сюжету сказки выполняются упражнения «морская звезда», «рыбка», «павлин», «аист», «птица», «лягушка» под музыку Гуно, Майкопара, Грига. Проводятся упражнения на дыхание.
Как море стало солёным	Тематический комплекс «Как море стало солёным». По сюжету сказки выполняются упражнения «морская звезда», «рыбка», «маятник», «улитка», «бег», «рак» под музыку Старокадомского, Чайковского, немецкую народную песню. Проводится пальчиковая гимнастика «Рыбки»
Сказка о трёх блинах	Тематический комплекс «Сказка о трёх блинах». По сюжету сказки выполняются упражнения «лисичка», «растяжка», «орешек», «зайчик», «змея», «ходьба» под народные песни «Из-под дуба...», «Лявониха», немецкую народную песню «Гусята». Проводятся упражнения на расслабление.
Змей и королевская дочь (ч.1)	Тематический комплекс «Змей и королевская дочь (ч.1)». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «кошечка», «ходьба», «колечко», «павлин», «книжка» и др. под музыкальные произведения Грига, Кобалевского, Равеля, Чайковского. Проводится подвижная игра «Займи место».
Змей и королевская дочь (ч.2)	Тематический комплекс «Змей и королевская дочь (ч.2)». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «лошадка», «змея», «бег», «летучая мышь», «паучок» под музыкальные произведения Чайковского, Кресева, Петрова. Разучиваются упражнения из комплекса дыхательной гимнастики.

Тема	Содержание
Как зайцы волка напугали	Тематический комплекс «Как зайцы волка напугали». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «ходьба», «месяц», «горка», «птица», «лошадка» и др. под музыку Петрова, Грига, Чайковского, народной песни «Пойду ль, выйду ль я...». Выполняются упражнения на расслабление.
Живая вода (ч.1)	Тематический комплекс «Живая вода (ч.1)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «лошадка», «ящерица», «ходьба» «лягушка», «замок», «веточка» и др. под музыку, Красева, Равеля, Чайковского, Кобалевского. Проводится игра: «Угадай, кто позвал?».
Живая вода (ч.2)	Тематический комплекс «Живая вода (ч.2)». По сюжету сказки выполняются упражнения «ящерица», «маятник», «бег», «книжка», «кораблик», «павлин» и др. под музыку, Чайковского, Грига, Кобалевского, Равеля. Проводится пальчиковая гимнастика «Снеговик»
Сердобольный лесоруб	Тематический комплекс «Сердобольный лесоруб». По сюжету сказки выполняются упражнения «елочка», «веточка», «колечко», «муравей», «пчелка» и др. под музыку Петрова, Грига, Чайковского, народной песни «Пойду ль, выйду ль я...». Проводится подвижная игра «Мышки с хвостиками».
Три перышка	Тематический комплекс «Три перышка». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «ходьба», «лягушка», «книжка», «птица», «маятник», «бабочка» под музыкальные произведения Майкопара, Глинки, Метлова, народную песню-танец «Яблочко». Проводится подвижная игра «Шла коза по лесу».
Девочка и джинн	Тематический комплекс «Девочка и джинн». По ходу сюжетной линии сказки дети выполняют упражнения «растяжка», «горка», «лисичка», «змея», «книжка», «лодочка», «павлин» и др. под музыкальные произведения Половинкина, Чайковского, народную песню «Как на тоненький ледок...». Проводится народная игра «Петух».
Белая змея (ч.1)	Тематический комплекс «Белая змея (ч.1)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «птица», «колечко», «лошадка», «зайчик», «рыбка». Под музыку Чайковского, Старокадомского, Гуно, Грига. Выполняются упражнения на расслабление.
Белая змея (ч.2)	Тематический комплекс «Белая змея (ч.2)». По сюжету сказки дети выполняют упражнения «улитка», «ходьба», «рыбка», «муравей», «веточка», «кораблик». Под музыку Грига, Майкопара, Гуно, народную песню «Лявониха». Проводится подвижная игра «Найди пару».
На зеленой иголке	Тематический комплекс «На зеленой иголке». По сюжету сказки выполняются упражнения «растяжка», «стрекоза», «елочка», «ящерица», «змея» и др. Под музыку Кобалевского, Петрова, Красева. Выполняются упражнения дыхательной гимнастики.
Честное гусеничное	Тематический комплекс «Честное гусеничное». По сюжету сказки выполняются упражнения «гусеница», «веточка», «пчелка», «бабочка», «горка». Под музыку Грига, Равеля, Чайковского, народную песню «Ах, вы сени...». Пальчиковая гимнастика «Гусеница»

Тема	Содержание
Хвастунишка	Тематический комплекс «Хвастунишка». По сюжету сказки выполняются упражнения «муравей», «пчёлка», «лошадка», «птица» и др. Под музыку Хачатуряна, Моцарта, Верди. Выполняются упражнения дыхательной гимнастики.
Сочиняем сказку	Обобщающее занятие, в продолжение которого дети вместе с педагогом с помощью знакомых упражнений «рассказывают» сказку, выбранную совместно. Проводятся подвижные игры на внимание: «Найди, что спрятано».

Методическое и материально – техническое обеспечение программы:

Методическое:

1. Музыкальные произведения

Д. Верди	Марш из оперы «Аида»
В. Герчик	«Сверчок»
М. Глинка	«Детская полька», «Жаворонок»
Д. Гречанинов	«Вальс»
Э. Григ	Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»
Ш. Гуно	«Вальс»
И. Дунаевский	«Полька»
Д. Кабалевский	«Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»
Л. Книппер	«Почему медведь зимой спит»
М. Карасев	«Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»
С. Майкапар	«Вальс», «Мотылек», «Полька»
Н. Метлов	«Зима прошла»
В. Моцарт	«Турецкое рондо»
М. Мусоргский	«Гопак»
А. Петров	«Вальс»
Л. Полонинкин	«Медвежонок»
С. Прокофьев	«Марш», «Вальс»
М. Старокадомский	«Зайчик»
А. Хачатурян	Отрывок из балета «Гаяне»
П. Чайковский	Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»:
«Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая песенка», «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»	
Д. Шостакович	«Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
Р. Шуман	«Веселый крестьянин»
Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба», «Лявониха», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок», «Ходила младшенька».	
Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис».	
Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».	
Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.	

«Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);
«Волшебство природы», (Музыка для малышей);
«Русские композиторы», (Малыш и классика).
Подвижные игры под музыку.

Материально – техническое обеспечение:

- Уголок юниор-1;
- Скамейки детские - 2
- Магнитофон -1;
- Тренажеры детские – 3;
- Шведская стенка -2;
- Ковролин-1;
- Шкаф для хранения пособий -1

Литература

1. А.Г. Назарова "ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ". Методическое пособие по оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста через систему игрового стретчинга. Приложение: перечень с названиями музыкальных произведений и фамилиями композиторов, используемых на занятиях по игровому стретчингу.
2. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2015.-128с.
3. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, СА-ФИ-ДАНСЕ – Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2016.-352
4. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, «Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие» Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2014.-384с.
5. Ж.Фирилева, Е.Сайкина. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно- методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.-СПб.: : «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2014-128с.
6. Книга для воспитателя дет.сада / П.П. Бущинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. — 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990. — 175 с.
7. Иова, Е.П.; Иоффе, А.Я.; Головчинер, О.Д. Утренняя гимнастика под музыку. Пособие для воспитателя и музыкального руководителя детского сада. М.: Просвещение, 1984 г. - 176 с.
8. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду.-СПб: КАРО, 2006.-144с.
9. Л. Латохина «Творим здоровье души и тела» -СПб: ИК «Комплект», 1997.-496с.

Календарно-тематическое планирование
Младший дошкольный возраст

№	Тема	Количество часов	Дата
1	Знакомство. Мониторинг	1	
2	Осенний лес	1	
3	Рябинка	1	
4	Лесная сказка	1	
5		1	
6	Волшебные яблоки	1	
7	Невоспитанный мышонок	1	
8		1	
9	Пусть приходит зима	1	
10		1	
11	Птица-найденыш	1	
12		1	
13	Как у слоненка хобот появился	1	
14		1	
15	Кто поможет воробью	1	
16		1	
17	Три брата	1	
18		1	
19	Королевич-змея	1	
20		1	
21	Птички-невелички	1	
22		1	
23	В гостях у весны	1	
24		1	
25	Близко и далеко	1	
26		1	
27	Неразлучные друзья	1	
28	Открытое занятие	1	
29	Мониторинг	1	
30	Хвастунишка	1	
31	Подарки	1	

32	Итоговое обобщающее занятие	1	
----	-----------------------------	---	--

Календарно-тематическое планирование

Средний дошкольный возраст

№	Тема	Количество часов	Дата
1	Знакомство .Мониторинг	1	
2	У страха глаза велики	1	
3	Верные друзья	1	
4	Верный слуга	1	
5	Голая лягушка	1	
6	Как море стало соленым	1	
7	Сказка о трех блинах	1	
8	Ганзель и Гретель	1	
9		1	
10	Волшебные картинки	1	
11	Змей и королевская дочь	1	
12		1	
13	Как зайцы волка напугали	1	
14		1	
15	Хвастунишка	1	
16		1	
17	Живая вода	1	
18		1	
19	Сердобольный лесоруб	1	
20		1	
21	Три перышка	1	

22		1	
23	Девочка и джинн	1	
24		1	
25	Белая змея	1	
26		1	
27	На зеленой иголке	1	
28	Открытое занятие	1	
29	Мониторинг	1	
30	Честное гусеничное	1	
31		1	
32	Итоговое обобщающее занятие	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777230

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025