

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 комбинированного вида Московского района
Санкт-Петербурга

Принята
Решением педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2014

Утверждена
Приказом от 28.08.2014 № 28-У
Заведующий ГБДОУ №11
Брославская Е.Е.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Игровой стретчинг»
Срок реализации – 2 года
Возраст 5-7 лет

Составитель: Шевелёва
Мария Андреевна
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»

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

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка-игра, в которой

дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Цели и задачи деятельности

Цель: содействие физическому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты в специальную облегченную одежду.

Срок обучения: 64 занятия

Участники: дети старшей и подготовительной групп.

Календарно-учебный график

Начало занятий	1 октября
Конец занятий	31 мая
Каникулы	С 1 по 10 января
Количество занятий в неделю	2 занятия
Длительность занятий у детей 5-6 лет	Не более 20 мин
Длительность занятий у детей 6-7 лет	Не более 30 мин
Общее количество занятий в год	64 занятия

Структура занятий

Первая (вводная) часть – разминка.

Задача: подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Подготовительная часть состоит из трёх разделов:

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

Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Вторая (основная) часть.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

Дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используют упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое

воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Детям от 5 до 7 лет предлагается до 12 игровых упражнений.

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

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.

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

Третья (заключительная) часть занятия – расслабление.

Задача этого этапа – приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок.

- 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке;
- 2) подвижная игра;
- 3) дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводя игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивая переход к другим видам деятельности.

Предполагаемые результаты к концу года.

- развитие органов и систем детского организма: опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, правильной осанки
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- повышение интереса к занятиям физической культурой, формирование чувства красоты движения
- развитие личностных качеств: ловкости, гибкости

Формы взаимодействия с родителями.

- открытые занятия в январе и мае;
- индивидуальные посещения занятий по желанию родителей.

Структура реализации образовательной деятельности

- Совместная деятельность
- Самостоятельная деятельность (в группе)
- Создание пространственно-развивающей среды (новые фишки для занятий, ленточки)

Система педагогических достижений (мониторинга)

Объект педагогического мониторинга	Формы и методы	Периодичность	Длительность проведения
Индивидуальные достижения детей. В контексте физического развития детей	Наблюдение	1- Начало года 2- Конец первого полугодия 3- Конец учебного года	1-2 недели

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) для детей 5-6 лет

№ занятия	содержание	Задачи	оборудование
1.	Вводное занятие по ТБ Показ основных упражнений по стретчингу	Объяснить правила поведения на занятиях и в спортивном зале	Коврики
2.	Ритмическая разминка «Ребята и зверята» Упр. игр. стретчинг «Солнышко и дождик»	Развивать чувство ритма, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки ноутбук
3.	Ритмическая разминка «Ребята и зверята» Упр. игр. стретчинг «Карусель»	Учить выражать движения под музыку, формировать правильную осанку.	Коврики, ноутбук, фишки ленты
4.	Ритмическая разминка «Ребята и зверята» Игропластика «Цыпленок и солнышко»	Формировать навыки пластичности движений, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук мячи
5.	Ритмическая разминка «Ребята и зверята» Упр. игр. стретчинг «Карусель»	Учить выражать движения под музыку, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук обручи
6.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Упр. игр. стретчинг «Ниточка и иголочка»	Развивать чувство ритма, пластичность движений.	Коврики, фишки, ноутбук ленты
7.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Игропластика «Спать пора»	Развивать координационные способности, ориентацию в пространстве	Коврики, фишки, ноутбук
8.	Ритмическая разминка «Найди своё место» Упр. игр. стретчинг «Ниточка и иголочка»	Развивать воображение и чувство товарищества	Коврики, фишки, ноутбук ленты
9.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Игропластика «Лягушки и цапли»	Развивать координационные способности, внимание и память	Коврики, фишки, ноутбук обручи
10.	Ритмическая разминка «Кузнечик» Упр. игр. стретчинг «Лесовички»	Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой	Коврики, фишки, ноутбук Мячи
11.	Ритмическая разминка	Развивать внимание	Коврики, фишки,

	«Шишки, желуди, орехи» Игропластика «Лягушки и цапли»	и память, обучать ориентации в пространстве	ноутбук обручи
12.	Сюжетное занятие «На лесной опушке»	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик» закрепить выполнение муз.- ритм. гимнастики	Коврики, фишки, ноутбук
13.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Лесовички»	Разучить строевые упражнения, развивать творческие способности и воображение.	Коврики, фишки Ноутбук мячи
14.	Ритмическая разминка «На крутом бережку» Творческая игра «Кто я?»	Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. Развивать воображение.	Коврики, ноутбук, фишки
15.	Ритмическая разминка «Узнай мелодию» Упр. игр. стретчинг «Птица без гнезда»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук обручи
16.	Ритмическая разминка «Шишки, желуди, орехи» Игропластика «Лягушки и цапли»	Развивать внимание и память, обучать ориентации в пространстве	Коврики, фишки, ноутбук обручи
17.	Ритмическая разминка «На крутом бережку» Упр «Хвастунишка»	Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. Развивать воображение.	Коврики, фишки, ноутбук
18.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Лягушонок и лошадка»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук обручи
19.	Ритмическая разминка «Узнай мелодию» Игропластика «Как медвежонок сам себя напугал»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
20.	Ритмическая разминка «Полечка» Упр. игр. стретчинг «Про козла Козьму»	Учить комбинации из танцевальных шагов, развивать координацию движений	Коврики, фишки, ноутбук Мячи
21.	Ритмическая разминка	Содействовать	Коврики, фишки,

	«Тихо-громко» Игропластика «Кто поможет воробью»	развитию слуха, формировать правильную осанку	ноутбук
22.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Калиф-аист»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
23.	Ритмическая разминка «Полечка» Игропластика «Эхо»	Развивать чувство ритма, воображение	Коврики, фишки, ноутбук
24.	Ритмическая разминка «На крутом берегу» Упр. игр. стретчинг «Верный слуга»	Упражнять в выполнении танцевальных шагов, развивать трудолюбие	Коврики, фишки Ноутбук обручи
25.	Ритмическая разминка «Полечка» Игропластика «Чижики»	Развивать чувство ритма, воображение.	Коврики, ноутбук, фишки
26.	Сюжетное занятие «Веселый экспресс»	Учить различать динамические оттенки, совершенствовать упражнения танцевально ритмической гимнастики	Коврики, фишки, ноутбук
27.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками Игропластика «Море волнуется»	Содействовать развитию чувства ритма, упражнять в седах и упорах	Коврики, фишки, ноутбук погремушки
28.	Ритмическая разминка «Песенка Муренки» Упр. игр. стретчинг «Белая змея»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
29.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками Игропластика «Еженька»	Развивать мышечную силу и выносливость	Коврики, фишки, ноутбук ленточки
30.	Ритмическая разминка «У ребят порядок строгий» Упр. игр. стретчинг «Как море стало соленым»	Учить ориентироваться в пространстве и правила хорошего тона, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
31.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками Игропластика	Содействовать развитию чувства ритма, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук погремушки

	«Гензель и Гретель»		
32.	Сюжетное занятие «Голая лягушка»	Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости, воображения и творческих способностей	Коврики, фишки, ноутбук обручи
33.	Ритмическая разминка «Тихо-громко» Игропластика «Сказка о трех блинах»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
34.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Как зайцы волка напугали»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
35.	Ритмическая разминка «Отгадай чей голосок» Игропластика «Змей и королевская дочь»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки ноутбук
36.	Ритмическая разминка «Хоровод» Упр. игр. стретчинг «На зеленой иголке»	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками, формировать правильную осанку	Коврики, ноутбук, фишки ленточки
37.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Игропластика «Живая вода»	Развивать внимание и память, скорость реакции, подвижность в суставах, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
38.	Ритмическая разминка «Танец утят» Игропластика «Честное гусеничное»	Формировать навыки выражения движения под музыку, дружелюбия, развивать гибкость.	Коврики, фишки, ноутбук
39.	Ритмическая разминка «Хоровод» Упр. игр. стретчинг «Золотой волос»	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук ленточки
40.	Ритмическая разминка «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика «Золотой волос - продолжение»	Учить выполнять движения в соответствии с текстом, развивать мелкую моторику.	Коврики, фишки, ноутбук ленточки

41.	Ритмическая разминка «Чижик» Упр. игр. стретчинг «Просто так»	Развивать умение ориентироваться в пространстве, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук
42.	Ритмическая разминка «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика «Пропавшая принцесса»	Развивать мелкую моторику, воспитывать умение эмоционального выражения.	Коврики, фишки, ноутбук обручи
43.	Ритмическая разминка ОРУ для рук в разном темпе Упр. игр. стретчинг «Медвежонок»	Учить согласовывать движения и музыку, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук
44.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Синичка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
45.	Ритмическая разминка ОРУ для рук в разном темпе Упр. игр. стретчинг «Совушка»	Воспитывать чувство ритма, формировать навыки выразительности и пластичности.	Коврики, фишки, ноутбук
46.	Ритмическая разминка «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика «Чебурашка»	Учить выполнять движения в соответствии с текстом, развивать мелкую моторику.	Коврики, фишки ноутбук
47.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Хвастунишка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, ноутбук, фишки
48.	Сюжетно-ролевое занятие «Три перышка»	Совершенствовать выполнение танцевальных упражнений, закрепить выполнение группировки в положении лежа.	Коврики, фишки, ноутбук
49.	Ритмическая разминка «Найдем предмет» Упр. игр. стретчинг «Каравай»	Развивать лидерство, инициативу, повторить выполнение изученных упражнений.	Коврики, фишки, ноутбук
50.	Ритмическая разминка «Лавота» Игропластика «Скворечники»	Совершенствовать согласованность движений и музыки, формировать	Коврики, фишки, ноутбук

		правильную осанку.	
51.	Ритмическая разминка «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Девочка и джинн»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
52.	Ритмическая разминка «Лавота» Игропластика «Белочки и зайцы»	Совершенствовать чувство ритма, повторить танцевальные движения	Коврики, фишки, ноутбук
53.	Ритмическая разминка «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змейка»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук
54.	Ритмическая разминка «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Странный крокодил»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
55.	Ритмическая разминка «Космонавты» Игропластика «Часики»	Учить согласовывать свои движения с движениями товарища, воспитывать трудолюбие	Коврики, фишки, ноутбук
56.	Ритмическая разминка «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змейка»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук
57.	Сюжетное занятие «Сказка о трех блинах»	Развивать умение ориентироваться в пространстве, мышление, расширять кругозор, память.	Коврики, фишки, ноутбук
58.	Ритмическая разминка «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Муравьи не сдаются»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
59.	Ритмическая разминка «Найдем предмет» Упр. игр. стретчинг «Откуда у тигра черные	Развивать лидерство, инициативу, повторить выполнение	Коврики, фишки, ноутбук

	полоски»	изученных упражнений.	
60.	Ритмическая разминка «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змейка»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук
61.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Хвастунишка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
62.	Сюжетное занятие «Конкурс танца»	Повторить изученный материал по ритмопластике, учить импровизировать под музыку.	Коврики, фишки, ноутбук
63.	Занятие -соревнование «Серая звездочка»	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
64.	Открытое занятие Развлечение «Путешествие на таинственный остров»	Развивать лидерство, инициативу, выразительность движений, создать позитивное настроение, получить эмоциональный отклик	Коврики, фишки, ноутбук
Итого 64 занятия			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) для детей 6-7 лет

№ занятия	содержание	Задачи	оборудование
1.	Вводное занятие по ТБ Упр «Гномик Гимли»	Объяснить правила поведения на занятиях и в спортивном зале	Коврики, ноутбук
2.	Ритмическая композиция «Зайчата и бельчата» Упр. игр. стретчинг «Иришкины именины»	Развивать чувство ритма, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки Ноутбук ленточки
3.	Ритмическая композиция «Ребята и зверята» Упр. игр. стретчинг «Щенок Роджер»	Учить выражать движения под музыку, формировать правильную осанку.	Коврики, ноутбук, фишки
4.	Ритмическая композиция «Наше лето» Игропластика «Поросенок Икар» Танцевальная композиция «Волна»	Формировать навыки пластичности движений, формировать правильную осанку. Разучивание танцевальных движений	Коврики, фишки, ноутбук ленточки
5.	Ритмическая композиция «Если весело живется делай так...» Упр. игр. стретчинг «Кузнечик денди» Танцевальная композиция «Волна»	Учить выражать движения под музыку, формировать правильную осанку. Закрепление танцевальных движений	Коврики, фишки, ноутбук ленточки
6.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Упр. игр. стретчинг «Полицейский конь»	Развивать чувство ритма, пластичность движений.	Коврики, фишки, ноутбук
7.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Игропластика «Стрекоза» Упр. дыхательной гимнастики	Развивать координационные способности, ориентацию в пространстве	Коврики, фишки, ноутбук обручи
8.	Ритмическая разминка «Найди своё место» Упр. игр. стретчинг «В гостях у стрекозы»	Развивать воображение и чувство товарищества	Коврики, фишки, ноутбук
9.	Ритмическая разминка «Танец сидя» Игропластика «Приключения Элли»	Развивать координационные способности, внимание и память	Коврики, фишки, ноутбук мячи
10.	Ритмическая разминка «Кузнечик»	Содействовать развитию умения	Коврики, фишки, ноутбук

	Упр. игр. стретчинг «Приключения Элли - продолжение»	согласовывать движения с музыкой	мячи
11.	Ритмическая разминка «Шишки, желуди, орехи» Игропластика «Война грибов с ягодами»	Развивать внимание и память, обучать ориентации в пространстве	Коврики, фишки, ноутбук
12.	Сюжетное занятие «На лесной опушке»	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик» закрепить выполнение муз.- ритм. гимнастики	Коврики, фишки, ноутбук
13.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Добрый парень»	Разучить строевые упражнения, развивать творческие способности и воображение.	Коврики, фишки ноутбук
14.	Ритмическая разминка «На крутом берегу» «Волшебная дубинка»	Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. Развивать воображение.	Коврики, ноутбук, фишки обручи
15.	Ритмическая разминка «Узнай мелодию» Упр. игр. стретчинг «Язык зверей и птиц»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
16.	Ритмическая разминка «Шишки, желуди, орехи» Игропластика «Ослик Мафин»	Развивать внимание и память, обучать ориентации в пространстве	Коврики, фишки, ноутбук
17.	Ритмическая разминка «На крутом берегу» Творческая игра «Кто я?»	Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. Развивать воображение.	Коврики, фишки, ноутбук
18.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Птица без гнезда»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
19.	Ритмическая разминка «Узнай мелодию» Игропластика «Кто поможет воробью»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
20.	Ритмическая разминка «Полечка» Упр. игр. стретчинг	Учить комбинации из танцевальных шагов, развивать	Коврики, фишки, ноутбук

	«Воробышки кот»	координацию движений	
21.	Ритмическая разминка «Тихо-громко» Игропластика «Кто поможет воробью»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
22.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Птица без гнезда»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
23.	Ритмическая разминка «Полечка» Игропластика «Эхо»	Развивать чувство ритма, воображение	Коврики, фишки, ноутбук
24.	Ритмическая разминка «На крутом бережку» Упр. игр. стретчинг «Хоп»	Упражнять в выполнении танцевальных шагов, развивать трудолюбие	Коврики, фишки Ноутбук ленточки
25.	Ритмическая разминка «Полечка» Игропластика «Что хочу, то и делаю»	Развивать чувство ритма, воображение.	Коврики, ноутбук, фишки
26.	Сюжетное занятие «Веселый экспресс»	Учить различать динамические оттенки, совершенствовать упражнения танцевально ритмической гимнастики	Коврики, фишки, ноутбук
27.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками Игропластика «Дождь»	Содействовать развитию чувства ритма, упражнять в седах и упорах	Коврики, фишки, ноутбук
28.	Ритмическая разминка «Песенка Муренки» Упр. игр. стретчинг «Рогатая царевна»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
29.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками Игропластика «Хочу Луну»	Развивать мышечную силу и выносливость	Коврики, фишки, ноутбук обручи
30.	Ритмическая разминка «У ребят порядок строгий» Упр. игр. стретчинг «Невоспитанный мышонок»	Учить ориентироваться в пространстве и правила хорошего тона, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
31.	Ритмическая разминка Упражнения с погремушками	Содействовать развитию чувства	Коврики, фишки, ноутбук

	Игропластика «Заморыш»	ритма, формировать правильную осанку	
32.	Открытое занятие. Сюжетное занятие «Путешествие в морское царство»	Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости, воображения и творческих способностей	Коврики, фишки, ноутбук
33.	Ритмическая разминка «Тихо-громко» Игропластика «Как у слоненка появился хобот»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
34.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Упр. игр. стретчинг «Птица без гнезда»	Развивать внимание и память формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
35.	Ритмическая разминка «Отгадай чей голосок» Игропластика «Три царевича»	Содействовать развитию слуха, формировать правильную осанку	Коврики, фишки ноутбук
36.	Ритмическая композиция «Хоровод» Упр. игр. стретчинг «Неблагодарный богач»	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками, формировать правильную осанку	Коврики, ноутбук, фишки
37.	Ритмическая разминка «Быстро по местам» Игропластика «Как воробей с карасиком дружил»	Развивать внимание и память, скорость реакции, подвижность в суставах, формировать правильную осанку	Коврики, фишки, ноутбук
38.	Ритмическая разминка «Танец утят» Игропластика «Мы весёлые ребята»	Формировать навыки выражения движения под музыку, дружелюбия, развивать гибкость.	Коврики, фишки, ноутбук
39.	Ритмическая разминка «Хоровод» Упр. игр. стретчинг «Самый замечательный хвост»	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук
40.	Ритмическая разминка «Мы пойдём сначала вправо» Игропластика «Чебурашка»	Учить выполнять движения в соответствии с текстом, развивать мелкую моторику.	Коврики, фишки, ноутбук

41.	Ритмическая разминка «Чижик» Упр. игр. стретчинг «Медвежонок»	Развивать умение ориентироваться в пространстве, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук
42.	Ритмическая композиция «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика «Мы весёлые ребята» пальчиковая гимнастика	Развивать мелкую моторику, воспитывать умение эмоционального выражения.	Коврики, фишки, ноутбук
43.	Ритмическая разминка ОРУ для рук в разном темпе Упр. игр. стретчинг «Медвежонок»	Учить согласовывать движения и музыку, формировать правильную осанку.	Коврики, фишки, ноутбук
44.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Хвастунишка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
45.	Ритмическая разминка ОРУ для рук в разном темпе Упр. игр. стретчинг «Совушка»	Воспитывать чувство ритма, формировать навыки выразительности и пластичности.	Коврики, фишки, ноутбук
46.	Ритмическая разминка «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика «Чебурашка»	Учить выполнять движения в соответствии с текстом, развивать мелкую моторику.	Коврики, фишки, ноутбук
47.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Хвастунишка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, ноутбук, фишки
48.	Сюжетно-ролевое занятие «В гости к чебурашке»	Совершенствовать выполнение танцевальных упражнений, закрепить выполнение группировки в положении лежа.	Коврики, фишки, ноутбук
49.	Ритмическая разминка «Найдем предмет» Упр. игр. стретчинг «Каравай»	Развивать лидерство, инициативу, повторить выполнение изученных упражнений.	Коврики, фишки, ноутбук
50.	Ритмическая разминка «Лавота»	Совершенствовать согласованность	Коврики, фишки, ноутбук

	Игропластика «Скворечники»	движений и музыки, формировать правильную осанку.	
51.	Ритмическая разминка «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Кошечка»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
52.	Ритмическая разминка «Лавота» Игропластика «Белочки и зайцы»	Совершенствовать чувство ритма, повторить танцевальные движения	Коврики, фишки, ноутбук
53.	Ритмическая разминка «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змейка»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук
54.	Ритмическая разминка «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Кошечка»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
55.	Ритмическая разминка «Космонавты» Игропластика «Часики»	Учить согласовывать свои движения с движениями товарища, воспитывать трудолюбие	Коврики, фишки, ноутбук
56.	Ритмическая разминка «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змейка»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук
57.	Сюжетное занятие «Сказка о трех блинах»	Развивать умение ориентироваться в пространстве, мышление, расширять кругозор, память.	Коврики, фишки, ноутбук
58.	Ритмическая композиция «Цапля» Упр. игр. стретчинг «Кошечка»	Повторить выполнение изученных упражнений, укреплять мышцы спины.	Коврики, фишки, ноутбук
59.	Ритмическая разминка	Развивать лидерство,	Коврики, фишки,

	«Найдем предмет» Упр. игр. стретчинг «Каравай» Игра «Каравай»	инициативу, повторить выполнение изученных упражнений.	ноутбук обручи
60.	Ритмическая композиция «Зайчики» Упр. игр. стретчинг «Змеиное царство» Игра «Ходьба змейкой»	Упражняться в прыжках, тренировать выносливость, развивать гибкость и пластичность	Коврики, фишки, ноутбук ленточки
61.	Ритмическая разминка «Чижик» Игропластика «Хвастунишка»	Развивать координационные способности, способствовать развитию гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
62.	Сюжетное занятие «Знаменитый кабачок»	Повторить изученный материал по ритмопластике, учить импровизировать под музыку.	Коврики, фишки, ноутбук
63.	Занятие -соревнование «Тигр и прохожий»	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.	Коврики, фишки, ноутбук
64.	Открытое занятие. Развлечение «Путешествие на таинственный остров»	Развивать лидерство, инициативу, выразительность движений, создать позитивное настроение, получить эмоциональный отклик	Коврики, фишки, ноутбук

Используемая литература

1. А.Г.Назарова. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста), Санкт-Петербург, Типография ОФТ, 2005
2. А.Г.Назарова. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Санкт-Петербург, Типография ОФТ, 2005
3. А.Г.Назарова. «Игротренинг» (Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста), Санкт-Петербург, Типография ОФТ, 2005
4. А.Г.Назарова. «Игровой стретчинг» (Отрывки музыкальных произведений к упражнениям –CD диски), Санкт-Петербург, Типография ОФТ, 2005