

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Березка» Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

Принята на заседании  
педагогического совета  
«29» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
заведующий  
Е.А. Чаликова  
«29» августа 2024 г.  
Приказ № 72-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно- спортивной направленности  
«Весёлая игропластика»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Калайтанова Н.А.  
инструктор по  
физической  
культуре

с. Владимировка  
2024 год

## Содержание:

<b>Раздел 1. Пояснительная записка.</b>		2-3
1.1	Направленность программы.	4
1.2	Вид программы.	4
1.3	Новизна.	5
1.4	Актуальность.	5
1.5	Педагогическая целесообразность.	6
1.6	Цель и задачи программы.	7
1.7.	Отличительные особенности программы.	8
1.8.	Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	9
1.9.	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	10
1.10.	Форма и режим занятий.	11
1.11.	Ожидаемые результаты.	12
1.12.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	13
1.13.	Взаимодействие с родителями.	14
1.14	Средства, необходимые для реализации программы.	15-16
<b>Раздел 2. Содержание программы.</b>		
2.1.	Учебно-тематический план.	17-19
2.2.	Перспективный план образовательной деятельности кружка.	20-22
2.3	Приложение 1 (конспекты занятий дополнительной образовательной деятельности «Весёлая игропластика» по месяцам )	23-38
2.4	Приложение 2 (План работы с родителями.)	39-40
<b>Раздел 3. Методическое обеспечение.</b>		41
<b>Раздел 4. Список литературы.</b>		41

Человек – высшее творение природы.  
Но для того чтобы наслаждаться ее

сокровищами, он должен отвечать по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

### **Пояснительная записка.**

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (порядок утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196) регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Весёлая игропластика».

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физкультурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Волшебная игропластика» разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ Постановление от 15.05.2013г. №26);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Письмом Минобрнауки РФ от 11-12-2016 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Уставом муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №15 «Березка».

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки, побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, пальчиковой гимнастика, психогимнастики, точечного массажа, элементы кинезиологических упражнений и релаксации).

В основу содержания кружка легла парциальная программа «Здоровье» В. Г. Алямовской. Данная программа представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка-дошкольника.

В программе используется методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». Цель данного издания — повысить

интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, культуры, технологий и социальной сферы.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Занятия физическими упражнениями с элементами игропластики – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении.

**Вид программы:** модифицированная.

**Новизна** программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Благодаря физическим упражнениям - игропластики дети становятся бодрыми, гибкими, координированными, улучшается способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Игропластика включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущему организму.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Уникальность игропластики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, в работу вовлекаются и эффективно развиваются все мышцы и суставы организма. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ игропластики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Педагогическая целесообразность программы:** методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Ценность игропластики заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу, улучшает осанку, укрепляются мышцы, гармонично развивается правое и левое полушария мозга;
- формирует правильное дыхание, способствует концентрации ума (восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Образовательная деятельность осуществляется средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста. **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:**

- принципах обучения;
- формах и методах обучения;
- методах контроля и управления образовательным процессом;
- средствах обучения.

**Цель:** развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

**Задачи:**

**оздоровительные:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг);
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

**образовательные:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формировать умения и навыки в технике выполнения разнообразных гимнастик;

**воспитательные:**

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- **Специальные упражнения:** на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в спокойном темпе.
- Особенностью комплексов игропластики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 5-6 лет.

Именно в период 5- 6 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 5-6 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших

нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка 5-6 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

В 5- 6 лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. К шести годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно для детей 5 - 6 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

#### **Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Продолжительность образовательной программы – 1 год.

Расписание занятий кружка составлено для создания наиболее благоприятного режима обучающихся по представлению педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Причем большее количество времени занимает практическая часть, в которую включены разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивающие двигательную активность детей, способствующие их эмоциональному подъему. Теоретическая часть включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Ключевым моментом является игровая деятельность детей, которая строится на основе игровых ситуаций. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

**Форма занятий:** подгрупповая (от 10 до 12 человек).

**Методы и приемы,** используемые для реализации работы кружка:

**Наглядные методы:** непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение), рассматривание картин.

**Наглядные приемы:** показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомами сюжетных фотографий.

**Словесные методы:** чтение и рассказывание литературных произведений; беседы с элементами диалога, обобщающие рассказы, рассказывание с опорой на наглядный материал.

**Практические методы:** дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, хороводные игры.

**Игровые приемы:** игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры,

дидактические игры, игры-путешествия предметного характера.

**Принципы реализации программы:**

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

**Режим реализации программы:** занятия проводятся в игровой форме 1 раз в неделю во второй половине дня.

Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Продолжительность занятия
старшая	1	4	36	25 мин

**Ожидаемые результаты:**

- Развитие креативных способностей в двигательной сфере и физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы, гармоничное ощущение себя и окружающего мира.
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей (улучшение координации, выносливости, концентрации внимания; снижение утомляемости и гипервозбудимости, повышение стрессоустойчивости, знание правил здорового образа жизни).
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в диагностических картах. Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

**Взаимодействие с родителями.**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-спортивной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж-пальчиковая гимнастика, спортивные физминутки, игровой массаж и т. д.).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

- презентация, проводимой в ДОУ работы по укреплению здоровья детей.

### Средства, необходимые для реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

физкультурный зал; коврики, мячи резиновые диаметром 22 см.-15 шт, фитболы – 10 шт.; 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка; дуги для подлезания; ориентиры(конусы) большие и малые – 4 шт.

- Тренажеры
- Малоподвижные игры
- Элементы самомассажа
- Пальчиковая гимнастика
- Профилактика плоскостопия
- Упражнения для глаз
- Релаксация
- Игровой стретчинг
- Дыхательная гимнастика

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- \*мячи (разного диаметра),
- \*мячи-прыгуны – 4 шт.,
- \*мячи-массажеры – 10 шт.,
- \*скакалки – 30 шт.,
- \*обручи (разного диаметра) –15 шт.,
- \*кольца плоские разного диаметра 40 шт.,
- \*дуги для подлезания – 7 шт.,
- \*доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
- \*маты – 1 шт.,
- \*гимнастические палки (плоские и круглые) – по 25 шт.,
- \*флажки – 25 шт.,
- \*мешочки с песком – 20 шт.,
- \*веревочки – 25 шт.,
- \*детские гантели – 50 шт.,
- \*мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- \*платочки – 30 шт.,
- \*канат – 2 шт.,
- \*массажеры для ног – 4 шт.,
- \*корректирующие дорожки – 4 шт.,
- \*маски для подвижных игр – 15 шт.,
- \*кегли, кубики, кольца, султанчики и много другого оборудования для спортивных игр.

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

Наименование	Назначение
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.



Диск здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Бегущий по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр;

ноутбук.

**Учебно-тематический план**

месяц № п/п	Тема	Задачи	Кол- во занят ий	Рабочие часы	
				теория	практика
сентябрь 1-2 неделя	<b>Вводное. Знакомство. «Растем, играя»Д. и «Найди на ощупь названную часть тела»</b>	Познакомить детей с правилами поведения на занятиях, с использованием гимнастического коврика; развивать чувство равновесия. Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми	2	0,5	1,5
сентябрь 3-4	<b>«Я расту. Что я знаю о себе» ( «Приветствие солнцу» )</b>	Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям, познавать себя , уметь видеть и понимать другого человека. Дать понятие о правильной осанке.	2	0,5	1,5
октябрь 1-2	<b>«Путешествие на луг».</b>	Продолжать формировать правильную осанку; развивать подражательные движения, образное мышление. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2	0,5	1,5
октябрь 3-4 неделя	<b>«Во фруктовом саду»</b>	Продолжать формировать правильную осанку; развивать гибкость поддерживать интерес детей к занятиям.	2	0,5	1,5
Ноябрь 1-2 неделя	<b>«Прогулка на паровозе».</b>	Развивать двигательные способности в играх, быстроту реакции; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение выполнять правила	2		2

		поведения в общественном транспорте			
<b>Ноябрь 3-4 неделя</b>	<b>«Котята»</b>	Познакомить детей с образом котят, укреплять мышцы живота, рук, ног, во время упражнений; развивать моторику рук;	2	0,5	1,5
<b>Ноябрь 5 неделя</b>	<b>Собачка Бобик.</b>	Укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, повышать интерес к двигательным действиям. Развивать образное мышление.	2		2
<b>Декабрь 1-2 неделя</b>	<b>«Наши любимые животные»</b>	Закрепление пройденного материала. Формировать правильную осанку, развивать воображение.	2	0,5	1,5
<b>Декабрь 3-4 неделя</b>	<b>«За здоровьем в зимний лес»</b>	Развивать подвижность в выполнении физических упражнениях; развивать воображение, эмоционально-волевые процессы с помощью движений под музыку; закреплять представления о «чистом и грязном» воздухе ,совершенствовать навыки основных видов движений;	2	0,5	1,5
<b>Январь 3-4 неделя</b>	<b>«У бабушки в деревне»</b>	Укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, развивать умение правильно выполнять разновидности гимнастики, способствовать развитию творчества, инициативы, самовыражения. Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для физических упражнений;	2	0,5	1,5
<b>Январь 5 неделя, февраль 1 неделя</b>	<b>«Зимнее путешествие Колобка»</b>	Укреплять здоровье детей; активизировать имеющиеся знания и умения детей; формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; способствовать закаливанию детского организма.	2	0,5	1,5
<b>Февраль2 неделя</b>	<b>«Котята учатся прыгать»</b>	Улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать	2		2

		развитию творчества, формировать умения имитировать движения животных.			
<b>Февраль 3-4 неделя</b>	«Змея»	Формировать правильную осанку; развивать гибкость, растяжку; развивать образное мышление; познакомить детей с образом змеи.	2		2
<b>Март 1-2 неделя</b>	<b>Тема: «Ловкие зверята»</b>	Развивать подвижность, умение владеть своим телом; укреплять мышцы ног, бедра, живота; формировать правильную осанку; развивать творческое мышление, двигательную память.	2	0,5	1,5
<b>Март 3-4 неделя</b>	<b>« Весной на речке».</b>	Укреплять мышцы живота и спины; укреплять мышцы ног, плечевого пояса; улучшать гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов; способствовать развитию творчества, инициативы; воспитывать выносливость и старательность.	2	0,5	2
<b>Апрель 1-2 неделя</b>	<b>«На болоте»</b>	Укреплять здоровье детей; развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений; улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества.	2		2
<b>Апрель 3 -4неделя</b>	<b>«Приветствие солнцу»</b>	Формировать правильную осанку, учить осознавать свое тело; развивать правильное дыхание, повышать самооценку детей.	2		2
<b>Май 2- 3 неделя</b>	<b>« Путешествие в сказку»</b>	Формировать правильную осанку; укреплять здоровье детей; поддерживать интерес детей к занятиям.	2		2
<b>Май 4 неделя</b>	<b>«В весеннем лесу»</b>	Формировать навыки пластичности движений; развивать воображение; развивать чувство	2		2

		товарищества.			
<b>Май</b> <b>5 неделя</b>	<b>«Весенние радости» (итоговое)</b>	Закреплять пройденный в период первого года обучения материал; формирование правильной осанки; укрепление здоровья детей, вести ЗОЖ.	1		1

**Перспективный план дополнительной образовательной деятельности  
кружка «Весёлая игропластика».  
1 – год обучения (5 – 6 лет)**

<b>месяц № п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Литература</b>
<b>сентябрь</b> <b>1-2</b> <b>неделя</b>	<b>Вводное. Знакомство. «Растем, играя» Д. и «Найди на ощупь названную часть тела»</b>	Познакомить детей с правилами поведения на занятиях, с использованием гимнастического коврика; развивать чувство равновесия. Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>сентябрь</b> <b>3-4</b>	<b>«Я расту. Что я знаю о себе» ( «Приветствие солнцу» )</b>	Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям, познавать себя, уметь видеть и понимать другого человека. Дать понятие о правильной осанке.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>октябрь</b> <b>1-2</b>	<b>«Путешествие на луг».</b>	Продолжать формировать правильную осанку; развивать подражательные движения, образное мышление. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>октябрь</b> <b>3-4</b> <b>неделя</b>	<b>«Во фруктовом саду»</b>	Продолжать формировать правильную осанку; развивать гибкость поддерживать интерес детей к занятиям.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Ноябрь</b> <b>1-2</b> <b>неделя</b>	<b>«Прогулка на паровозе».</b>	Развивать двигательные способности в играх, быстроту реакции; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение выполнять правила поведения в общественном транспорте	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Ноябрь</b> <b>3-4</b> <b>неделя</b>	<b>«Котята»</b>	Познакомить детей с образом котят, укреплять мышцы живота, рук, ног, во время	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской

		упражнений; развивать моторику рук;	Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Ноябрь 5 неделя</b>	<b>Собачка Бобик.</b>	Укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, повышать интерес к двигательным действиям. Развивать образное мышление.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Декабрь 1-2 неделя</b>	<b>«Наши любимые животные»</b>	Закрепление пройденного материала. Формировать правильную осанку, развивать воображение.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Декабрь 3-4 неделя</b>	<b>«За здоровьем в зимний лес»</b>	Развивать подвижность в выполнении физических упражнениях; развивать воображение, эмоционально-волевые процессы с помощью движений под музыку; закреплять представления о «чистом и грязном» воздухе, совершенствовать навыки основных видов движений;	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Январь 3-4 неделя</b>	<b>«У бабушки в деревне»</b>	Укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, развивать умение правильно выполнять разновидности гимнастики, способствовать развитию творчества, инициативы, самовыражения. Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для физических упражнений;	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Январь 5 неделя, февраль 1 неделя</b>	<b>«Зимнее путешествие Колобка»</b>	Укреплять здоровье детей; активизировать имеющиеся знания и умения детей; формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; способствовать закаливанию детского организма.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Февраль 2 неделя</b>	<b>«Котята учатся прыгать»</b>	Улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества, формировать умения имитировать движения животных.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском

			саду. Игровой стретчинг».
<b>Февраль 3-4 неделя</b>	<b>«Змея»</b>	Формировать правильную осанку; развивать гибкость, растяжку; развивать образное мышление; познакомить детей с образом змеи.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Март 1-2 неделя</b>	<b>Тема: «Ловкие зверята»</b>	Развивать подвижность, умение владеть своим телом; укреплять мышцы ног, бедра, живота; формировать правильную осанку; развивать творческое мышление, двигательную память.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Март 3-4 неделя</b>	<b>« Весной на речке».</b>	Укреплять мышцы живота и спины; укреплять мышцы ног, плечевого пояса; улучшать гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов; способствовать развитию творчества, инициативы; воспитывать выносливость и старательность.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Апрель 1-2 неделя</b>	<b>«На болоте»</b>	Укреплять здоровье детей; развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений; улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Апрель 3 - 4неделя</b>	<b>«Приветствие солнцу»</b>	Формировать правильную осанку, учить осознавать свое тело; развивать правильное дыхание, повышать самооценку детей.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Май 2- 3 неделя</b>	<b>« Путешествие в сказку»</b>	Формировать правильную осанку; укреплять здоровье детей; поддерживать интерес детей к занятиям.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
<b>Май 4 неделя</b>	<b>«В весеннем лесу»</b>	Формировать навыки пластичности движений; развивать воображение; развивать чувство товарищества.	Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».

<p><b>Май</b> <b>5 неделя</b></p>	<p><b>«Весенние радости» (итоговое)</b></p>	<p>Закреплять пройденный в период первого года обучения материал; формирование правильной осанки; укрепление здоровья детей, вести ЗОЖ.</p>	<p>Программа «Здоровье» В. Г. Алямовской Методическое пособие Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».</p>
---------------------------------------	---	---	--

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Разработанные конспекты занятий дополнительной образовательной деятельности «Весёлая игропластика» по месяцам .**

**Сентябрь  
1-2 неделя.**

**Тема: «Знакомство. Растем, играя»**

**Задачи:** познакомить детей с правилами поведения на занятиях, с использованием гимнастического коврика; развивать чувство равновесия. Воспитывать бережное



отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми

**Материал:**

гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Вводная беседа «Гимнастический коврик как образ ковра-самолета».
  2. Приветствие своих друзей. ( беседа о частях тела: руки , ноги, лицо, лоб, и т.д.)
- Игра «Найди на ощупь названную часть тела», «Вот Я какой»
3. Разминка
- ходьба по периметру коврика «не падая с ковра-самолета»;
  - ходьба на пятках, на носках;
  - ходьба вперед, назад спиной, не заходя за край коврика.
4. Кинезиологическое упражнение: «Тряпичная кукла, солдат»
  5. Дыхательная гимнастика «Удивимся».

**3-4 неделя.**

**Тема: «Что такое правильная осанка». «Что я знаю о себе.» («Приветствие солнцу»)**

**Задачи:** формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям, познавать себя , умение видеть и понимать другого человека. дать понятие о правильной осанке.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:** **Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей!**

**Приветствие:** Встаньте на дорожку и подравняйте ножки. Мы девочки и мальчики а как нас отличить( дети рассуждают, делятся своими знаниями.) Игра « Девочки и мальчики». « Угадай, где правильно»

1. Разминка «Ветер»( что мы умеем)

- махи руками вперед, вверх, вниз,
- наклоны, повороты головы вправо - влево,
- покачивание плечами вверх-вниз.

Поза дерева .

- поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу;
- развести руки в стороны, ладони вниз
- руки – ветки дерева, корпус – крепкий ствол.

2. « Прогулка »( игровая гимнастика)

- Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок
- В лес зеленый мы пойдем, По полянке мы пройдемся,
- Песню весело споем. Нагибайся, погляди-ка, Ходьба боком по толстому шнуру
- Что краснеет по кустом? Ты не прячься, земляника,
- Все равно тебя найдем! Комары звенят над нами, Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре
- Комары кусают в лоб. Мы воюем с комарами, Одновременно с перекатами выполнять хлопки в Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! ладоши перед собой, над головой, справа, слева,внизу.

3. Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»

4. Релаксация «Тишина»

**Октябрь**

## 1-2 неделя.

**Тема:** «Путешествие на луг».

**Задачи:** продолжать формировать правильную осанку; развивать подражательные движения, образное мышление, формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Беседа о пользе прогулок на природе, на свежем воздухе для организма человека.

2. Маршевая разминка: марш, ходьба «змейкой», бег на носочках, ходьба с высоким подниманием бедра, перешагивания через «кочки».

**На лужок идем гулять, Будем весело шагать.**

**По тропиночке пойдём, Друг за дружкою гуськом.**

**На носочки встали, К лугу побежали**

**Ноги выше поднимаем, На кочки мы не наступаем.**

**И снова по дорожке мы весело шагаем.**

3. Игровые упражнения: «Путешествие на луг»

«Травка» - круговые движения корпуса – «травка колыхнется»;

Поза бабочки - летает, садится на цветок, собирает нектар;

самоmassage – «жуки» - кувыркаются в траве (исходное положение: группировка тела «ролик», покатыться на спине);

поза «Змеи» (лежа на животе)

4. Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка»

5. Релаксация «Лежим на траве»

## 3-4 неделя.

**Тема:** «Во фруктовом саду»

**Задачи:** продолжать формировать правильную осанку; развивать гибкость, поддерживать интерес детей к занятиям.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Путешествие на ковче самолете в фруктовый сад (что увидим в саду, какие деревья, насекомые, животные могут там находиться)

2. Комплекс «Во фруктовом саду»

- едем в сад – «велосипед» (облегченный вариант): лежа на полу, руки за головой, ноги - подняты вверх, «крутят педали» велосипеда вперед, назад.

- «Посадим зернышко». Исходное положение: в группировке, спина круглая, медленно подниматься – зернышко наливается, росток появляется.

-Поза «дерева» (I вариант). Образ любого фруктового дерева.

-«Гусеница». Исходное положение: поза «кошки» - опуститься на предплечья, вытянуть руки вперед, «хвостик» кверху.

3. Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела»

4. Релаксация «Пушистые облачка»

## Ноябрь

### 1-2 неделя.

**Тема** «Прогулка на паровозе».

**Задачи:** развивать двигательные способности в играх, быстроту реакции; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение выполнять правила поведения в общественном транспорте

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Имитационные движения. «Изобрази, как движется любой вид транспорта.»

2. Разминка **Утром солнышко встает! Радуются дети.**

**«Просыпайтесь!» - всех зовет. «Открывайте двери!»**

**Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на паровозе ( дети встают « паровозиком»**

**И делают друг другу игровой массаж «Паровоз»**

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют игровой массаж.

3. Паровозик остановился на полянке. Виды ходьбы

-по кругу, на носках, на пятках, высоко поднимая колени;

-образ семи козлят:

**Бодайка, скакайка, Вертушка, болтушка**

**Упрямец, всезнайка, Попрыгунчик.**

- образ лисы – мягкий шаг на носочках с движением рук – «лапок»;

- образ медведя – на внешнем своде стопы, с опорой на ладони и колени, на носках;

- образ утят – гуськом, прямые руки сцеплены за спиной – «хвостики», в приседе.

4. Дыхательная гимнастика «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, вправо, влево ритмичными движениями с произнесением: «Чух, чух, чух».

**3-4 неделя.**

**Тема: «Котята»**

**Задачи:** познакомить детей с образом котят; укреплять мышцы живота, рук, ног, во время упражнений; развивать моторику рук;

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Разминка :Подражательная игра: «Котята и ребята»,

2. Знакомство с образом котят

**Посмотрите у окошка, Разминает лапы кошка.**

**Тянется – потянется, Малюткой не останется.**

**Спинку горбит, словно мостик, Поднимает кверху хвостик,**

**Когти выпускает, Царапает, играет.**

-котенок добрый со словом «Мяу»;

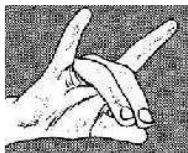
- котенок сердится со звуком «Ш-Ш-Ш...»

- котенок потягивается, виляет хвостиком;

- котенок выпускает когти.

- Игровой массаж : «Умывальная песенка»

## Пальчиковая гимнастика « Кошка»



А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в норушке.  
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх.

3. Дыхательная гимнастика «Кошка - царапушка»

4. Релаксация «Котята»

**На коврике котята спят – МУР, МУР; Просыпаться не хотят – МУР, МУР  
Вот на спинку повернулись, Потянулись и проснулись.**

### 5 неделя

**Тема: Собачка Бобик.**

**Задачи:** укреплять здоровье детей, формировать правильную осанку, повышать интерес к двигательным действиям, развивать образное мышление.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:** 1. Разминка с использованием стихотворения.

**Вот наш Бобик, славный пес! Белый лобик, черный нос.**

**Бобик, Бобик, лапу дай! Сядь на коврик и не лай!**

2. Комплекс «Собачка Бобик»

- собачка проснулась и потягивается задними лапами – вытягивание корпуса «макушка к солнышку»;

- собачка потягивается передними лапами – сидя на пятках, потянуться руками вперед;

- собачка смотрит на землю – став на четвереньки, выпрямить ноги и смотреть вниз;

- собака легла на коврик – лежа на животе, голову положить на коврик и произнести сонно «га-ав, га-ав».

3. Дыхательная гимнастика «Собачка»

4. Релаксация «Шалтай-болтай»

### Декабрь

#### 1-2 неделя.

**Тема: «Наши любимые животные»**

**Задачи:** закрепление пройденного материала, формирование правильной осанки, развивать воображение.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Разминка. Кинезиологическая сказка:» Лесной домик»

2. Образ кошечки: добрая, сердитая, потягивается, машет хвостиком. Образ собачки: мордой вверх, мордой вниз, виляет хвостиком.

3. Дыхательная гимнастика «Петушок».

4. Релаксация «Кошечка и собачка спят».

#### 3-4 неделя.

**Тема: «За здоровьем в зимний лес»**

**Задачи:** развивать подвижность в выполнении физических упражнениях; развивать воображение, нормализовать эмоционально- волевые процессы с помощью движений

под музыку; акреплять представления о «чистом и грязном» воздухе ,совершенствовать навыки основных видов движений;

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

- 1.Беседа о зиме и закаливающих зимних процедурах( имитационные движения).
2. Разминка- гимнастика для ног « Как на тоненький ледок».
- 3.Упражнение «Зимняя разогривалочка»  
Если замерзают руки, (Дети медленно растирают одну  
Начинаем их тереть. ладонь о другую.)  
Быстро мы сумеем руки,  
Как на печке, разогреть.  
Сначала ладошки (Растирают их всё быстрее.)  
Совсем как ледышки,  
Потом как лягушки,  
Потом как подушки.  
Но вот понемножку  
Согрелись ладошки.  
Горят, и взаправду,  
А не понарошку.  
Я горю, как от огня, (Вытягивают вперед раскрытые  
Вот, потрогайте меня! ладони.)
4. «Веселые снежинки» Упражнение в прыжках на месте, по краю коврика, с угла на уголок.
5. Дыхательная гимнастика «Снежинки»
6. Релаксация» Снег, снег кружится».

**Январь**

**3-4 неделя.**

**Тема: «У бабушки в деревне»**

**Задачи:** укреплять здоровье детей; формировать правильную осанку, развивать умение правильно выполнять разновидность гимнастики, способствовать развитию творчества, инициативы, самовыражения. Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для физических упражнений;

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

- 1.Имитационные движения.( на чем едем, кого встретили в деревне, как встретились с бабушкой.
- 2.Пальчиковая гимнастика :Зима  
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)  
Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)  
Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)  
Замерзает нос.( ладошкой массируем кончик носа)  
Снег,( плавные движения ладонями)  
Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)  
Гололед.( ладони шоркают по коленям разнонаправлено)  
Все на улицу — вперед!( одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)  
Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)

Шапку, шубу, валенки.( ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)  
Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)

И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)

Зимний месяц называй!(ладони стучат по коленям)

Декабрь, Январь, Февраль.( кулак, ребро, ладонь)

2..Гимнастика «Веселые гуси» (под текст приговорки).

Исходное положение: сидя, скрестив ноги. Наклоны и повороты головы и корпуса.

3. «Прогулка» Виды ходьбы: козлята, утята. Поза «коровы» - сидя на пятках, сцепить за спиной руки в замок, один локоть смотрит вверх, другой вниз.

4. Дыхательная гимнастика «Снежинка», «Ветер».

5. Релаксация «Птички»

### **Январь - февраль**

**январь-5 неделя, февраль 1 неделя.**

**Тема: «Зимнее путешествие Колобка»**

**Задачи:** укреплять здоровье детей; активизировать имеющиеся знания и умения детей; формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; способствовать закаливанию детского организма.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи, колобок.

**Методические приемы:**

1.**Рассуждалки:** Можно ли испечь колобка зимой, какой он будет, «давайте оденем колобка»

**Зимняя игра.**(с колобком)

Посмотри как блестит( руки вверх качаем кистями)

Под ногами хрустит( топать ногами)

Беленький снежок, легкий как пушок( опускаем руки садимся на корточки показывая как падает снег)

Одевайся живей( одевают шапку , шарфик, варежки)

Побежим веселей (бег)

Будем бегать и играть весело в снежки играть.(лепят кидают снежки)

2.Игровой массаж. *Упражнение «Зимняя разогрелочка»*

Если замерзают руки,(Дети медленно растирают одну, начинаем их тереть. ладонь о другую.)

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки (Растирают их всё быстрее.)

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, (Вытягивают вперед раскрытые

Вот, потрогайте меня! ладони.)

3. Массаж биологически активных точек

«Снеговик». « **Снежинки** »

**Закружились, завертелись «Фонарики»**

**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей** Поднять руки вверх и посмотреть

**Легкие пушинки.** на них

**Чуть затихла злая вьюга-** Медленно опустить руки и просле-

**Улеглись повсюду.** дить за ними взглядом

**Заблестали, словно жемчуг,-** Развести поочередно руки в стороны

**Все дивятся чуду.** и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали** Выполнить руками движение «нож-

**Белые подружки.** ницы»

**Заспешили на прогулку** Шаг на месте

**Дети и старушки.**

4.Игра «Замри».

5.Гимнастика для стоп. **« По таинственной дороге »**

**По таинственной дороге** Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

**Шли таинственные ноги.**

**По большой дороге** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

**Зашагали наши ноги.**

**По пыльной дорожке** Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

**Шагали наши ножки.**

**А маленькие ножки** Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,

**Бежали по дорожке.** согнутых в коленях

**На узенькой дорожке** Ходьба со сведенными носками ног

**Устали наши ножки.**

**Усталые ножки** Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа

**Шли по дорожке.** туловище прямо и глядя вперед

**На камушек мы сели,** Сидя на стуле, поднимать и опускать носки

**Сели, посидели.** ног, не отрывая пяток от пола

**Ножки отдыхают,** Погладить мышцы ног и ступни

**Мышцы расслабляют.**

Релаксация: Ветерок, ветер, ветрище, вьюга .

**Февраль**

**2 неделя**

**Тема: «Котята учатся прыгать»**

**Задачи:** улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества, формирование умения имитировать движения животных.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:** 1.Игра-упражнение с элементами самомассажа :

**ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ**



Я здороваюсь везде — Дома и на улице.

Даже «здравствуй!» говорю Я соседской курице.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков

указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.(то же самое левой рукой.)

Повстречал кот котёнка:

«Здравствуй, братец! Как живешь?»

Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев. «Просыпаемся».

2. Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок.

3. Упражнение: «Добрые котята»

Если кошечки грустят –

Доброты они хотят. пальцы плотно прижимаем к ладони

Если котики заплачут –

Их обидел кто-то значит трясем кистями

Наших котиков жалеем –

Добротой своей согреем «моем» руки, дышим на них

К себе котятков мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу.

Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся котята,

Вот какие дружные ребята

4. Дыхательная гимнастика. «Вьюга»

Дети сидят по-турецки на ковре, делают глубокий длинный вдох через нос. На выдохе через рот имитируют вой ветра: «У-у-у...», произнося звук то тихо, то громко.

**Февраль**

**3-4 неделя**

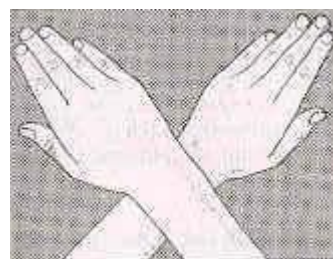
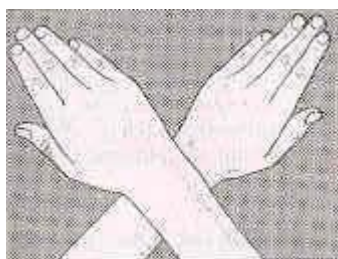
**Тема: «Змея»**

**Задачи:** формировать правильную осанку; развивать гибкость, растяжку; развивать образное мышление; познакомить детей с образом змеи.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Разминка упражнение «Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



2. Поза змеи: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч. Медленно поднять голову, плечи и грудь, локти лежат на полу. Пошипеть.

**Да, нарядная змея! Но не трогай зверя зря!**

**Проползти она должна, Ядовитая она!**

- «змея осматривается» - упражнения с поворотом головы вправо и влево;

3. Дыхательная гимнастика «Добра и сердитая змея».

4. Релаксация «Змея уползла в траву» (лежа на животе, положить лоб на сложенные перед собой руки, пятки в разные стороны).

**Март**

**1-2 неделя**

**Тема: «Ловкие зверята»**



**Задачи:** развивать подвижность , умение владеть своим телом; укреплять мышцы ног, бедра, живота; формировать правильную осанку; развивать творческое мышление, двигательную память.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:** 1. Игровая гимнастика «в гости к ловким зверьям - марш, «змейка» между кочками, бег, ходьба с высоким подниманием колена – перешагивание через кочки.

2.« Лиса » Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза**

**Щурит хитрые глаза.**

**Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото-**

**Ищет, где бы пожитьяся** рой все пальцы, кроме указательного,

сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить, прослеживая**

**Посмотрела на товар.** взглядом.

**Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и**

**Лисятам балалайку.** против нее.

3.«Медведь Балун» - ходьба вперевалочку, переступание с ноги на ногу.

**Медведь в чаще жил,**

**Головой он крутил...**

**« Медведюшка» Гимнастика для ног**

**Покажи-ка нам, медведюшка, Ходьба на внешнем своде стопы**

**Как собирались красны девушки, За брусничкой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу, Ходьба с перекатом с пятки на носок**

**Набирали ягод доверху, Отдохнуть они садились,**

**Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка, Вставать на носки, делая вдох и разводя руки**

**Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу.**

**Как накрылись платочком Сесть на пол, руки-упор сзади**

**Да уснули под кусточком.** Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног

**Как вскочили, потянулись, Встать, потянуться**

**Меж собой переглянулись, Повороты в стороны**

**Звонко песню запевали, Ходьба топающим шагом**

**Хороводы затевали.**

3.Динамическая пауза «Мартышки» (выполнение движений в соот. с текстом песни)

**Мы веселые мартышки, Мы играем громко слишком**

**Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем**

**Надуваем щечки, Скачем на носочках**

**И друг, другу даже, Язычки покажем**

**Дружно прыгнем к потолку, Пальцем поднесём к виску**

**Оттопырем ушки, Хвостик на макушке**

**Шире рот мы открываем, Grimасы все состроим**

**Как скажу1, 2, 3, с гримасами замри**

4. Самомассаж «Добываем огонь» - растирать ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

«Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

- Добываем мы огонь,  
Взяли палочку в ладонь...  
Мы как древние индейцы добываем огонек:  
Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.  
5. Дыхательная гимнастика «Задуваем свечи»  
6. Релаксация «Звери и птицы спят»

### Март

#### 3-4 неделя

##### Тема: «Весной на речке».

**Задачи:** укреплять мышцы живота и спины; укреплять мышцы ног, плечевого пояса; улучшать гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов; способствовать развитию творчества, инициативы; воспитывать выносливость и старательность.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

##### **Методические приемы:**

**Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»** (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

##### 1. Разминка:

- «плавание» - вращение предплечьями;
- «рыбак ловит рыбу» - наклоны к точке.

Поза «лодки» - лежа на животе, руки вытянуть вперед, пальцы сцепить. Оторвать руки и ноги от пола, живот – точка опоры (тело принимает дугообразную форму)

Поза «лебедя» - сидя на пятках. Прямые руки за спиной в «замок». Наклониться вперед, поднимая руки. Лбом коснуться пола.

Поза «рыбы» - лежа на спине. Опираясь на локти, приподнять грудную клетку, прогнуться в спине, макушка касается пола.

Поза «мостика» - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки и затылок.

3. Гимнастика для глаз «Комарик».
4. Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок»
5. Релаксация «Пушистые облачка» (лежа на спине)

### Апрель

#### 1-2 неделя

##### Тема: «На болоте»

**Задачи:** укреплять здоровье детей; развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений, улучшать координацию движений, чувство равновесия; способствовать развитию творчества.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

##### **Методические приемы:**

**Муз.-подвижная игра «У ребят порядок строгий»** . Дети гуляют по залу. Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в

шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

1. Суставная гимнастика.

2. «Велосипед» (II уровень) – сидя на полу с упором на предплечья, с наклоном в тазобедренном суставе, объезжая то гору, то озеро и т.п.

Поза «Аист» (вариация позы «Дерева» - усложненный вариант)

Поза «Лягушка».

**Пять зеленых лягушат, В воду броситься спешат:**

**Испугались цапли..., Я же этой цапли, Не боюсь ни капли!**

Поза «Улитка» - сидя на пятках, спина прямая, руки в стороны, затем согнуть в локтях, сделать «рожки».

3. Дыхательная гимнастика «Комары».

4. Релаксация «Водомерка» (лежа на спине)

**Апрель**

**3-4 неделя**

**Тема: «Приветствие солнцу» (с усложнением, вариант В)**

Лучик, лучик, покажись! Лучик, лучик, опустись!

Помоги мне быть здоровым! Светлым, радостным, веселым!

**Задачи:** формировать правильную осанку, учить осознавать свое тело; формировать правильное дыхание, развивать коммуникативные навыки; повышать самооценку детей.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу»

2. Комплекс:

- молитвенная поза – стоя, ладони рук сложены перед грудью.

- поза «Дерева» - поднять руки вверх

- водопад – наклон вперед

- упор присев – подготовка к прыжку

- прыжок в позу «планка»

- «Гусеница» или поза восьми точек – подбородок, грудная клетка, колени, пальцы ног касаются пола. Область таза приподнята от пола

- поза «Собака мордой вверх»

- поза «Собака мордой вниз»

- поза «Треугольник»

- поза «Треугольник вытянутый» - согнуть правую ногу и вытянуть левый бок с рукой около левого уха

- поза «Планка»

- согнуть колени, прыжок в упор присев

- водопад, наклон вперед

- поза «Дерева»

- молитвенная поза

Повторить с другой ноги.

3. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!», «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание)

4. Релаксация «Космос».

**Мы друзей хороших, На луне нашли.**

**Пригласили в космос их, И летим.**

**Мы парим, как ласточки, В вышине,  
Звездами любимся, В тишине.**

**Май**

**2- 3 неделя**

**Тема: « Путешествие в сказку»**

**Задачи:** формирование правильной осанки; укреплять здоровье детей; поддерживать интерес детей к занятиям.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**ХОД:**

**Разминка:** «Танцовщица» — работа над руками. Встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса. Сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаясь соединить лопатки. Ощутить напряжение мышц рук, остановиться на 10-20 секунд, а затем, не спеша, занять первоначальную позицию;

«Легкоатлет» — работа над ногами. Сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед. Руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Замереть на 30 секунд, расслабиться. Вторая нога — аналогично;

«Гимнаст» — работа над задней поверхностью бедра. Сесть, уперевшись руками сзади, ноги в стороны, в руках — мяч. Потихоньку катить мяч вперед, не разгибая ног, замереть на 10-20 секунд, принять первоначальную позицию;

«Змея» — работа над брюшным прессом. Лежа, упор руками на уровне груди. Потихоньку выпрямить руки, хорошо прогнуться, поднять вверх голову, произнести шипящий звук и посмотреть в потолок.

Давайте познакомимся с одной из сказок: **Это сказка «Ленивая девочка».**

В одном селе жила ленивая маленькая девочка Аленка и ей сильно не нравилось ходить собственными ножками. (ходят, активно размахивая руками). Жила Аленка вдвоем со старенькой бабушкой. (ходят, немного пригнувшись, с руками на коленках). Однажды собрались они в лес, чтобы насобирать цветов. (и.п. (исходная позиция) дети сидят, ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу. Хорошо потянуться, вытянув руки вверх. Нашли они прекрасную полянку с ромашками и дикими тюльпанами, и насобирали чудесный букет. (и.п. предыдущее, вытянуться вверх и вдохнуть, наклониться к прямой ноге, прикоснуться лбом к коленке и выдохнуть, распрямиться, потянуться за руками вверх). Решили они потихоньку идти домой. (ходят маленькими шажками, руки находятся на поясе). Но Аленка скоро **устала** и стала проситься к бабушке на ручки. (поднимание рук вверх от плеч). Но бабушка начала ее стыдить, приговаривая, что Аленка уже большая. (качание **головой** из стороны в сторону). Бабушка ушла домой, а Аленка села и заплакала. Вдруг мимо пробежала цапля. (и.п. — руки внизу, согнув одну ногу, положить стопу на внутреннюю часть бедра с помощью рук, расставить руки в стороны и потянуться ними). «Давай я помогу тебе добраться домой» — сказала цапля, посадила Аленку себе на спину и взмахнула крыльями. (и.п. предыдущая, только поднять вверх руки и помахать ими). Но Аленка была большой девочкой, и цапле приходилось часто останавливаться на **отдых**. Аленке это надоело, она загрустила, прислонившись к дереву. (и.п. — руки внизу, пятки вместе, носки врозь, максимально напрячь все мышцы, вдохнуть, поднять руки вверх и напрячь их). Аленка опять принялась плакать. Вдруг откуда ни возьмись появился жеребенок. (и.п. — стоя на

четвереньках, выставить одну руку вперед и потянуться за ней, голова прямо, выпрямить назад одну ногу). «Садись на меня, я отвезу тебя домой». Жеребенок начал скакать, Аленка испугалась и сразу же упала на землю. (лежа на спине, полностью расслабиться). Вскочила девочка, а жеребенка и не видно. Тут Аленка опять расстроилась, никак ей не попасть домой. Но тут подошел верблюд. (и.п. — стоя на четвереньках, руки над головой, выпрямить спину, поставить руки на бедра и хорошо вытянуться вверх на вдохе, прогнуться назад, касаясь пяток руками, отвести голову назад на выдохе). «Я отвезу тебя к бабушке!» — предложил верблюд. Аленка залезла на него, но снова не усидела и кубарем покатила на землю. (лежать на спине и активно трясти поднятыми вверх ножками и ручками). Лежит Аленка на земле и плачет, не знает, как добраться домой. Но тут рядом пролетел журавль. (и.п. — руки внизу, одна согнутая нога впереди, обхватить колено руками и прижать к себе, стараясь сохранить равновесие). «Придется тебе идти своими ножками», — сказал он Аленке и полетел по своим делам. И пришлось ей самой идти домой. (и.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, ладонями друг к другу, ногами упираться в пол (вдох), опустить руки (выдох), расслабиться). Вначале она шла очень медленно (дети ходят, высоко поднимая колени), а дальше все быстрее и быстрее (дети бегут, высоко поднимая колени). А когда она забежала в дом, то бабушка ничего ей не сказала, а просто поставила на стол перед ней огромное блюдо с пирожками. (и.п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сомкнуты за спиной, вытянуться вверх (вдох), на выдохе нагнуться вперед и прикоснуться лбом к коленкам). Аленка с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и счастливо улыбалась. Она была очень рада, что ее любимая внучка больше не была ленивой девочкой. (Упражнение на расслабление).

## Май

### 4 неделя

#### «В весеннем лесу»

**Задачи:** формировать навыки пластичности движений; развивать воображение; развивать чувство товарищества.

**Ход:**

#### 1 часть. «Ниточка - иголочка»

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

**2 часть.**

#### 1. «Утята».

1. «Утята шагают к реке». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку». И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4-Ип

3. Утята встретили на тропинке гусеницу». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), Произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение..

**5. «Утята учатся плавать».** И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.

**2. Сказка «В весеннем лесу»**

И. п. - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

**Важно цапля прошагала, Ноги высоко держала.**

2. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

**Жучок на пне сидит , И ногами шевелит.**

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

**А павлин, увидев нас, Поднял шею восемь раз.**

4.Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед бесшумно, на носках(0,5-1 мин).

**Испугался воробей, И запрыгал от зверей.**

**3 .П/И «Мы пойдём сначала вправо»**

Мы пойдём сначала вправо, раз-два-три,

А потом пойдём налево раз-два-три.

Мы похлопаем руками раз-два-три,

И потопаем ногами раз-два-три.

Мы попрыгаем на месте раз-два-три,

А потом шагаем вместе раз-два-три.

Мы присядем на коленки раз-два-три,

Отдохнем, и снова будем танцевать!

**3 часть.**

**Релаксация:**

Носом — вдох, А выдох — ртом,

Дышим глубже, А потом —

Марш на месте, Не спеша,

Коль погода хороша!

**МАЙ**

**5 неделя**

**Итоговое.**

**Задачи:** закреплять пройденный в период первого года обучения материал; формирование правильной осанки; укреплять здоровье детей; поддерживать интерес детей к занятиям.

**Материал:** гимнастический коврик, аудио записи.

**Методические приемы:**

1. Игровая гимнастика «Репка»

2. Выполнение наиболее понравившихся комплексов детьми.

3. Дыхательная гимнастика по желанию детей.

4. Релаксация «Летний денек».

**Приложение 2**  
**План работы с родителями**

## **План работы с родителями на 1 год обучения.**

### **Сентябрь:**

Познакомить родителей с задачами кружка «Волшебная игропластика (игровая, дыхательная, пальчиковая гимнастики, упражнения - растяжки)» .

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

### **Декабрь:**

Оформление папки-передвижки по упражнениям на растяжку: «Советы родителям»

### **Март:**

Ознакомление родителей с приемами самомассажа

Памятки - «Учимся правильно дышать.»

### **Май**

Оформление фотовыставки работы кружка

### **Методическое обеспечение .**

- 1.Нестандартное оборудование для проведения ОД
- 2.ТСО
- 3.Индивидуальные резиновые коврики на каждого ребенка.
- 4.Аудио записи для релаксации, танцевальных упражнений, дыхательных упражнений.

### **Список литературы.**

- 1.Программа развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет( автор –В.Т.Кудрявцев, 1998г.)
- 2.Программа «Здоровье»( автор - В.Г .Алямовская, 1993г.)
- 3.Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников( автор Е.В.Сулима , 2020 г.)
- 4.Интернет – ресурсы.