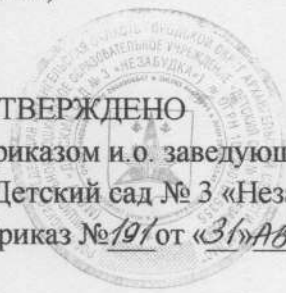


Комитет по образованию Управления по социальным вопросам администрации
городского округа Архангельской области «Котлас»

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Незабудка»
(МДОУ Детский сад № 3 «Незабудка»)

Принято на заседании
педагогического совета
МДОУ «Детский сад № 3 «Незабудка»
протокол № 4 от 31 АВГУСТА 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. заведующего МДОУ
«Детский сад № 3 «Незабудка»
Приказ № 191 от 31 АВГУСТА 2026г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Игровой стретчинг»
(направленность физкультурно-спортивная)**

Возраст обучающихся 4-5 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Дуркина Оксана Владимировна

г. Котлас, 2026 год

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Игровой стретчинг».**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей.

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, создаёт чувство внутренней свободы. 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.

Программа рассчитана на один год обучения, и предназначена для детей: 4-5 лет.

1. Пояснительная записка

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Движения способствуют гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Активная двигательная деятельность способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Дополнительная оздоровительная гимнастика направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

В основу методических рекомендаций положена двигательная - игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационнометодического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.2.4283-26 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19),

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 «Незабудка»; и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Суть стретчинга – реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка. В Программе представлены различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психического развития ребёнка (в Программе используются: коммуникативные игры, гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.)

Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Гимнастика – это комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

Дыхательные упражнения – комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Релаксационная гимнастика – метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Актуальность. С каждым годом растёт количество часто болеющих детей, а также страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, координацией движений. Серьезное влияние на здоровье и развитие детей оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы

многих органов дыхания и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

В связи этим возникла необходимость применения таких методик, которые бы помогли улучшить физические возможности у детей. Такой методикой является игровой стретчинг.

Использование элементов стретчинга в двигательной деятельности дает ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки; сбросить интенсивность мышечного и психического напряжения; нормализовать мышечный тонус; тренировать в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей.

В процессе реализации данной цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
2. Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

В содержание включены интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, которые доставляют детям удовольствие. **Отличительная черта программы** – эмоциональность. Используются подводящие упражнения, которые помогают быстрее научить детей избранному двигательному действию.

У программы уровень сложности – **базовый**.

Программа строится на следующих **принципах**:

- доступности – упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;
- систематичности – заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий;
- постепенности – предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок;
- принцип чередования нагрузки – сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления;
- наглядности – предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной;
- сознательности и активности – предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

На первом занятии идёт разучивание комплекса упражнений стретчинга; на втором – закрепление; на третьем – повторение.

Целевая группа – дети дошкольного возраста 4-5 лет.

Набор и формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенностей. Наполняемость групп – до 15 человек. Учебные группы формируются дистанционно при регистрации обучающегося на сайте «Навигатор дополнительного образования Архангельской области» <https://dop29.ru/>.

Возраст детей	Количество детей в группе	Время	Количество учебных часов
4-5 лет	до 15 детей	20 минут	20 часов

Программа рассчитана на 1 год обучения – 20 часов.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в виде игровых упражнений.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут. Место проведения – спортивный зал в МДОУ «Детский сад № 3 «Незабудка».

Оздоровительная гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I этап. Вводная часть.

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, дыхательная гимнастика.

II этап. Основная часть.

В этой части используются упражнения суставной гимнастики, стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

III этап. Заключительная часть.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика.

Ожидаемые результаты.

1. Развитие опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки.
2. Улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
3. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
5. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт.
6. Повышение интереса к занятиям физической культурой.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы – фотовыставки, открытое занятие для родителей и т.д

2. Учебный план, учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Октябрь	3	0,75	2,25	Начальный контроль (первичная диагностика)
2	Ноябрь	3	0,75	2,25	

3	Декабрь	3	0,75	2,25	фотовыставка
4	Январь	3	0,75	2,25	
5	Февраль	3	0,75	2,25	фотовыставка
6	Март	3	0,75	2,25	
7	Апрель	2	0,5	1,5	Итоговый контроль (диагностика) открытое занятие для родителей
	ИТОГО	20	20		

Месяц	Кол-во часов	Тема	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть (упражнения игрового стретчинга)	Заключительная часть
Октябрь	1	Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»	Игровая разминка «Ходьба разными способами» Дыхательное упражнение «Ветерок»	Легкий бег Упражнения на растяжку Ходьба по массажным дорожкам	Релаксация Подвижная игра «Солнечные зайчики» Самомассаж с шишками
	1	Диагностика	Беседа	Практические задания	
	1	«В гости к сказке колобок»	Игровая разминка «Колобок» Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	«Колобок», «Лисичка», «Волк»	Релаксация «Воздушные шарик» Пальчиковая гимнастика «Часы»
Ноябрь	2	«В гости к сказке колобок»	Игровая разминка «Колобок» Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	«Колобок», «Лисичка», «Волк»	Релаксация «Воздушные шарик» Пальчиковая гимнастика «Часы»
	1	«В гости к сказке»	Игровая разминка «Чудо Теремок» Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой»	«Домик», «Лягушка», «Лисичка»	Релаксация «Игра с песком» Самомассаж «Лиса»
Декабрь	2	«Лесная тропинка»	Игровая разминка «По лесной тропинке» Дыхательное упражнение «Цветы»	«Дуб», «Веточка», «Ель», «Пенек»	Релаксация «Снежная баба» Самомассаж «Наступили холода»
	1	«Веселый цирк»	Игровая разминка «Цирковые лошади» Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Лошадка», «Смешной клоун», «Слоник», «Велосипед»	Релаксация «Воздушные шарик» Самомассаж «Обезьяна чи-чи-чи»
Январь	1	«Добрый доктор Айболит»	Игровая разминка «Добрый доктор Айболит» Дыхательное упражнение «Самолет»	«Самолет», «Собачка», «Горы»	Релаксация «Улыбка» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
	2	«Мы идем на лужок»	Игровая разминка «Мы идем на лужок» Дыхательное упражнение «Цветы»	«Ручей», «Бабочка», «Змея», «Цветок»	Релаксация «Подснежник» Самомассаж «Лиса»

Февраль	2	«Морской круиз»	Игровая разминка «На морском берегу» Дыхательное упражнение «Ветерок»	«Волна», «Морская звезда», «Рыбка», «Черепашка»	Релаксация «Отдых на море» Пальчиковая гимнастика «Лягушата»
	1	«Мы солдаты brave»	Игровая разминка «Мы солдаты brave» Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Пушка», «Стрела», «Звездочка», «Поза воина»	Релаксация «Улыбка» Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»
Март	2	«Забавные животные»	Игровая разминка «Кто, как ходит» Дыхательное упражнение «Ёжик»	«Лошадка», «Волк», «Верблюд», «Кошечка», «Собачка», «Слон»	Релаксация «Холодно, жарко» Пальчиковая гимнастика «Перчатка»
	1	«Зоопарк»	Игровая разминка «Зоопарк» Дыхательное упражнение «Волк»	«Тигр», «Слоник», «Павлин», «Жираф», «Лисичка», «Верблюд»	Релаксация «Улыбка» Самомассаж «Обезьяна чи-чи»
Апрель	2	«Космонавты»	Игровая разминка «Космонавты». Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Ракета», «Солнышко», «Фонарик», «Карусель»	Релаксация «Дождь в лесу» Пальчиковая гимнастика «Грачи»
		Итоговое мероприятие «Знаем, во что играем» Диагностика	Игровая разминка «Ходьба разными способами» Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»	«Весёлые обезьянки»	Релаксация «Улыбка» Самомассаж «Колочий мяч»

Методическое обеспечение программы

Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный показ педагогом, даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала.

Оборудование и материалы.

Магнитофон, музыкальные диски; спортивный инвентарь; природный материал (шишки, желуди, горох, камушки); наглядные картинки и игрушки животных.

Практические занятия проводятся в физкультурном зале.

Используется наглядная форма работы, показ педагогом физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т.е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

В помещении создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной.

3. Воспитательная деятельность

I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество: сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям: установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний: навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

– формирование навыков безопасного поведения.

II. Формы и методы воспитания.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Открытое занятие для родителей способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение), метод положительного примера (педагога и детей); метод упражнений; метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности программы на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения. Для достижения задач воспитания при реализации программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«Веселый цирк»	декабрь	В рамках учебного занятия	Фото и видеоматериалы
2	Открытое занятие для родителей (законных представителей)	апрель	В рамках учебного занятия	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения

4. Содержание программы

Месяц	Кол-во часов	Тема	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть (упражнения игрового стретчинга)	Заключительная часть
Октябрь	1	Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»	Игровая разминка «Ходьба разными способами» Дыхательное упражнение «Ветерок»	Легкий бег Упражнения на растяжку Ходьба по массажным дорожкам	Релаксация Подвижная игра «Солнечные зайчики» Самомассаж с шишками
	1	Диагностика	Беседа	Практические задания	
	1	«В гости к сказке колобок»	Игровая разминка «Колобок» Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	«Колобок», «Лисичка», «Волк»	Релаксация «Воздушные шары» Пальчиковая гимнастика «Часы»
Ноябрь	2	«В гости к сказке колобок»	Игровая разминка «Колобок» Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	«Колобок», «Лисичка», «Волк»	Релаксация «Воздушные шары» Пальчиковая гимнастика «Часы»

	1	«В гости к сказке»	Игровая разминка «Чудо Теремок» Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой»	«Домик», «Лягушка», «Лисичка»	Релаксация «Игра с песком» Самомассаж «Лиса»
Декабрь	2	«Лесная тропинка»	Игровая разминка «По лесной тропинке» Дыхательное упражнение «Цветы»	«Дуб», «Веточка», «Ель», «Пенек»	Релаксация «Снежная баба» Самомассаж «Наступили холода»
	1	«Веселый цирк»	Игровая разминка «Цирковые лошадки» Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Лошадка», «Смешной клоун», «Слоник», «Велосипед»	Релаксация «Воздушные шарик» Самомассаж «Обезьяна чи-чи-чи»
Январь	1	«Добрый доктор Айболит»	Игровая разминка «Добрый доктор Айболит» Дыхательное упражнение «Самолет»	«Самолет», «Собачка», «Горы»	Релаксация «Улыбка» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
	2	«Мы идем на лужок»	Игровая разминка «Мы идем на лужок» Дыхательное упражнение «Цветы»	«Ручей», «Бабочка», «Змея», «Цветок»	Релаксация «Подснежник» Самомассаж «Лиса»
Февраль	2	«Морской круиз»	Игровая разминка «На морском берегу» Дыхательное упражнение «Ветерок»	«Волна», «Морская звезда», «Рыбка», «Черепашка»	Релаксация «Отдых на море» Пальчиковая гимнастика «Лягушата»
	1	«Мы солдаты brave»	Игровая разминка «Мы солдаты brave» Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Пушка», «Стрела», «Звездочка», «Поза воина»	Релаксация «Улыбка» Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»
Март	2	«Забавные животные»	Игровая разминка «Кто, как ходит» Дыхательное упражнение «Ёжик»	«Лошадка», «Волк», «Верблюд», «Кошечка», «Собачка», «Слон»	Релаксация «Холодно, жарко» Пальчиковая гимнастика «Перчатка»
	1	«Зоопарк»	Игровая разминка «Зоопарк» Дыхательное упражнение «Волк»	«Тигр», «Слоник», «Павлин», «Жираф», «Лисичка», «Верблюд»	Релаксация «Улыбка» Самомассаж «Обезьяна чи-чи-чи»
Апрель	2	«Космонавты»	Игровая разминка «Космонавты» Дыхательное упражнение «Вырасти большим»	«Ракета», «Солнышко», «Фонарик», «Карусель»	Релаксация «Дождь в лесу» Пальчиковая гимнастика «Грачи»
		Итоговое мероприятие «Знаем, во что играем» Диагностика	Игровая разминка «Ходьба разными способами» Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»	«Весёлые обезьянки»	Релаксация «Улыбка» Самомассаж «Колочий мяч»

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
1. Спортивный зал, оснащён разметкой. 2. Коврики по количеству детей в группе.	1. Магнитофон. 2. Компьютер	

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог, владеющий специальными знаниями в области физического воспитания детей дошкольного возраста, знающий и хорошо разбирающийся в правилах игры в баскетболе.

Формы реализации: очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

6. Список информационных ресурсов

Список литературы для педагогов

1. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками. Методическое пособие. Москва. ТЦ Сфера. 2008 г.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. Москва. 2010г.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2007 г.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьезберегающие технологии в ДОУ. Москва. 2010г.
5. Кузьмина С.С., Бахарева Л.Н. Физическая культура 2011г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
7. Подольская Е. Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей. Дошкольное воспитание. №8, 2005г.
8. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг. Москва 2012г.
9. Фасыкова Э.Х., Шамшурова И.Г. Сюжетные занятия по физической культуре в ДОУ. Инструктор по физической культуре. Научно-практический журнал. №2, 2009 г.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. Москва. Просвещение 1990 г.
11. Алльгайер Д., Валлин С. Правильная осанка просто и весело. ИД «Высь». 2004 г.

Электронные образовательные ресурсы

- 1.detsadmyzryk.forum2x2.ru
- 2.nsportal.ru

