Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию № 118

Принято на заседании
Педагогического совета
от 24 августа 2023 г.
Протокол № 1

Согласовано
зам. зав. по ВМР
А.А. Тарасова
_____
25 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ № 118
_____ М.М. Бордюгова
«24» августа 2023 г.
Приказ № 132/Д-с.9.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
«Общеоздоровительная гимнастика»

Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Захарова Ксения Евгеньевна
Воспитатель

г. Комсомольск-на-Амуре, 2023

Содержание

1 Комплекс основных характеристик программы
1.1 Пояснительная записка____3
1.2 Цель и задачи реализации программы____4
1.3 Содержание программы____5
1.4 Планируемые результаты____7
2 Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 Условия реализации программы____8
2.2 Формы отчетности, образовательных результатов____8
2.3 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов____8
2.4 Оценочные материалы____8
2.5 Методические материалы____9
Библиографический список____10
Приложение____11

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Общеоздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников».

Актуальность специально подобранные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Программа игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц, тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Отличительные особенности программы направлена на развитие и совершенствование таких физических качеств, как координация и гибкость.

Адресат программы стретчинг для детей третьего и четвертого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, нервно – психического, но и нравственного развития.

Возрастные особенности развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

Четвёртыйгоджизниребёнкахарактерезуетсяособенностьюразвитиядыхательнойсистемы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, ностроение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этог остатическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не можетсидетьили стоять не меняяпозы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в воздасте 3 – 4 лет.

Весо – ростове показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: ростсоставляет 92 – 99 см, массатела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей харак теризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Возрастные особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузки, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

<u>Ребёнок, достигший 5 лет, способен:</u>

Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Особенности организации образовательного процесса-осуществляется в форме кружка

Объём и срок освоения программы программа рассчитана на детей 4-6 лет. Объём программы 32 часа в год, это 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц. Занятие проводится с оптимальным количеством детей до 5 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, появление потребности к занятиям.

Задачи (3-5 лет)

1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

3. Содействовать профилактики плоскостопия

4. Укрепление костно-мышечной системы (правильная осанка, скоординированность движений), повышение функциональной деятельности организма и систем организма (сердечно – сосудистая система, дыхательная система)

5. Создание условий для положительного эмоционального состояния детей и творчества в движении.

6.Создание условий для положительного эмоционального состояния детей и творчества в движении.

Успешное решение поставленных задач на занятиях по игровому стретчингу в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов и методик обучения.

На занятиях по игровому стретчингу мы используем следующие принципы.

Принцип наглядности является одним из первых принципов обучения, он основывается на показе детям двигательного действия самим преподавателем или более взрослым воспитанником. Восприятие у ребенка происходит на основании зрительного наблюдения за действиями педагога. Этот принцип должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия. Используемый принцип наглядности на занятиях, предъявляет следующие требования: он должен соответствовать уровню развития дошкольника, быть высокохудожественным по содержанию и оформлению.

Принцип доступности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Этот принцип предполагает постановку перед детьми таких задач с которыми они могут справиться, но которые вызовут у них затрату физических и умственных сил. Принцип основывается на преемственности и постепенной усложненности задач.

Принцип систематичности основывается в непрерывности и регулярности занятий, идет от более легкого к более трудному. Принцип предполагает изучение чего – то нового с опорой на изученное ранее. В процессе занятий у детей должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Если данный принцип исполняется не в полной мере, т.е. ребенок присутствует не на всех занятиях, наблюдается снижение уже достигнутых ранее результатов.

Принцип закрепления навыков многократное повторение двигательных действий способствует закреплению двигательных умений и навыков. Данный принцип предусматривает вариативность повторения, чем вызывает больший интерес у воспитанников, способствует созданию положительного эмоционального фона.

Принцип индивидуального подход. Индивидуальные различия у детей объясняются различными природными особенностями, а так же различными условиями жизни и воспитания. Индивидуальный подход используется в целях создания условий для всестороннего развития каждого ребенка.

Принцип сознательности заключается в осознании ребенка того, что он совершает, чем больше ребенок занимается и практикуется, тем эффективнее идет его развитие. Для наиболее успешного достижения цели, ребенку ясно нужно представлять, что и как делается.

1.3 Содержание программы

Работа строится поэтапно

На **1-м этапе** происходит ознакомление, первоначальное разучивание движения. Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На **2-м этапе** происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание. Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На **3-м этапе** происходит формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Методы обучения

Процесс обучения осуществляется различными методическими приемами, которые вызывают у детей интерес к занятиям и желание заниматься. Выделяют общепедагогические и специфические методы.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного действия;
- практические методы.

Словесные методы включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Наглядные методы подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

Практические методы связаны спрактической и двигательной деятельностью детей, обеспечиваютдейственную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Также на занятиях по игровому стретчингу используются специфические методы.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме)
- соревновательный метод.
- метод творческих заданий.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы.

Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

Соревновательный метод используется преимущественно в старших группах ДОУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования, соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, лишь при соблюдении ряда условий:

- достаточное овладение детьми движениями;
- строгое соблюдение принципа постепенности;
- учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям другой команды.

Реализации творческих замыслов способствует **метод творческих заданий**, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми. Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемыми.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Занятия проводятся по подгруппам (до 5 человек) во вторую половину дня,

Продолжительность занятий в средней группе 20 мин. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной и заключительной части. Занятия проводятся с

октября по май. Количество занятий: **в неделю -1; в месяц-4; в год 32;** их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты. Перед каждым занятием ведется контроль за самочувствием каждого ребенка и учитывается мед. отвод после болезни.

Календарно-тематический план занятий см. в **приложении № 1**

1.4 Планируемые результаты

Целевые ориентиры- социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения .

Планируемые результаты отслеживаются в процессе проведения педагогической диагностики.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС, рассматриваются нами как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры достижений ребенка определяются независимо от формы реализации программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и самого учреждения, реализующего программу.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Четвертого и пятого год жизни
-формирование правильной осанки -формирование мышечной силы -развитие функций равновесия, вестибулярной устойчивости -развитие внимания, памяти -повышение интереса к занятиям.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастический коврик
2. Спортивный инвентарь
3. Сюжетные картинки
4. Музыкальный центр.
5. Музыкальные композиции

2.2 формы отчетности, образовательных результатов могут быть представлены в:

-Аналитический отчет
-Мониторинг
-Фотоматериалы

2.3 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие
-развлечение
-день открытых дверей для родителей

2.4 Оценочные материалы

Диагностическая карта по обучению оздоровительной гимнастике детей (3-5 лет)

№ П/П	Ф.И.ребенка	Прогиб назад	Наклон вперед	Поворот туловища и наклонов его в сторону	Равновесие	Разворот стопы

Уровень определения освоения программы (выделено три степени адаптации):
Сформирован (зеленый цвет)
- ребенок проявляет интерес к занятиям по игровому стретчингу;
- с удовольствием идет на занятие;
- быстро осваивает содержание занятия;
- посещает большинство занятий.

На стадии формирования (синий цвет)
- ребенок проявляет слабую активность;
- испытывает легкую тревожность, выполняет упражнение не сразу;
- редко пропускает занятия по болезни.

Не сформирован (красный цвет)
- ребенок боится выполнять упражнения;
- отказывается от занятий;
- проявляет невротические реакции;
- не активен;
- часто пропускает занятия по болезни.

Ребенок, который после 10 занятий с желанием идет на оздоровительную гимнастику, охотно выполняет все упражнения, свободно выполняет движения стретчинга, считается успешно прошедшим программу.

2.5 Методические материалы

В работе используются методы обучения:

При поступлении ребенка в детский сад родителям сообщается, что в ДОУ есть кружок «Игровой стретчинг», который посещают дети второй младшей группы. В группе родителям предлагается показать информационный бюллетень «Здравствуйте!», где указан инвентарь, игрушки, сотрудники, что подготавливает ребенка к первой встрече.

Методика обучения оздоровительной гимнастики опирается на общепедагогические принципы с учетом подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности , доступности и закрепление навыков. А также на принципы здоровьесберегающей педагогики: принцип не нанесение вреда, принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья), принцип непрерывности и преемственности, принцип субъект-субъектного взаимоотношения с воспитанниками, принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям детей.

По своей структуре занятие делится на три части:

В подготовительной части дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствуют и закрепляют изученные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождения при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно использовать на 2 занятии.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж.

Библиографический список

1. А. Г. Назарова «Игровойстретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).
2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2010);
3. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет»
4. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика».
5. М.В. Чечета. «Фитбол – гимнастика в детском саду» 2003г.
6. Н Замотаева «Организация физкультурных занятий //Дошкольное воспитание » 2005г.
7. Н. Москвитина «Круговая тренировка» 2003г.
9. Интернет – ресурс.

Приложение № 1

Первый год обучения

	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Октябрь	**Задачи:** ознакомить детей с правилами поведения на занятиях стретчинга. Вводная суставная гимнастика **Ход:** беседа с детьми (для примера использовать игрушку); ходьба на месте ;медленное вращение головой, плечами, кистями рук, тазом вправо-влево, коленными суставами; сказка «Цыпленок и солнышко»стр.18 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников»	**Задачи:** Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений ; укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад; воспитывать морально-волевые качества **Ход:** Ходьба друг за другом.; сказка «Спать пора» стр.19 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** Учить правильному положению тела при выполнении упражнений; укреплять мышцы тазового пояса ,бедер и ног; воспитывать двигательную сферу у детей. **Ход:** ходьба на месте с разным положением стопы; сказка «Лесовички» стр.19 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** Учить согласовать движение и дыхание при выполнении упражнений; тренировать равновесие при выполнении упражнений; воспитывать волю при выполнении упражнений. **Ход:** Ходьба друг за другом.; наклоны вперед; сказка «Лесовички(продолжение)» стр.20 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».
	5 занятие	**6 занятие**	**7 занятие**	**8 занятие**
Ноябрь	**Задачи:**продолжать учить согласовать движение и дыхание при выполнении упражнений; тренировать равновесие при выполнении упражнений; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. **Ход:** ходьба на носках на пятках, медленные повороты туловища вправо-влево; сказка «Кто поможет воробью» стр.20 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений; учить укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем наклона вперед; создать эмоционально положительную атмосферу во время занятий . **Ход:** прыжки на месте на двух ногах; прыжок, руки и ноги в стороны; сказка «Кто я?» стр.21 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников». .	**Задачи:**продолжать учить правильно выполнять упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед; упражнять детей в умении управлять своим телом через дыхательную гимнастику ; создать эмоционально положительную атмосферу во время занятий. **Ход:** ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной; сказка «Волшебные яблоки» стр.22 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников». .	**Задачи:**формировать навыки сохранения правильной осанки; учить выполнять упражнения на укрепление и развитий стоп; воспитывать смелость и преодоления боязни выполнять упражнения. **Ход:**ходьба приставным шагом боком, руки в стороны; сказка «Невоспитанный мышонок» стр.22 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников». .
	9 занятие (1.12.22г.)-6,10гр	**10 занятие**	**11. занятие**	**12 занятие**

Декабрь	**Задачи:**учить соблюдать правила при выполнении упражнений на растяжку и гибкость; учить упражнения для тренировки равновесия;воспитывать двигательную сферу у детей. **Ход:** ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаках; сказка «Пусть приходит зима» стр.23 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** продолжать учить тренировать равновесие; развивать силу основных мышечных групп; развивать внимание и память; совершенствовать функциональные возможности организма. **Ход:** ползание с опорой на ладони и стопы; сказка «Птица-найденыш» стр.24 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствовать физические способности (подвижность в различных суставах); учить упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны; развить координацию. **Ход:** соединить лопатки за спиной, руки сцеплены сзади; сказка «Как у слоненка хобот появился» стр.24 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:**развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила выполнения физических упражнений. **Ход:**выпрямиться и поднять руки вверх с вдохом через нос и выдохом через рот; бег, руки в стороны; сказка «Три брата» стр.25 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».
	13 занятие	**14 занятие**	**15 занятие**	**16 занятие**
Январь	**Задачи:** продолжать учить детей не бояться выполнять упражнения на растяжку; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать внимание и память . **Ход:** передвижения в различных направлениях и с разным заданием(прыжки, бег, ходьба); сказка «Рябинка» стр.26 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** учиться овладевать навыками самомассыжа голени и бедра; Совершенствовать функциональные возможности организма; воспитывать силу и волю в выполнении упражнений на гибкость. **Ход:**приседание с выпрыгивание руки вверх; сказка «Королевич-змея» стр.26 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** учить группироваться при выполнении переката назад, вперед в группировке; упражнять в укреплении позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны; воспитывать волю и терпение. **Ход:** подскоки с поворотом туловища вправо влево; сказка «Как воробей с карасиком дружил» стр.27 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** учить группироваться из положения на четвереньках в прогиб позвоночника; формировать правильную осанку. **Ход:**прыжки в разные направления; сказка «Близко и далеко» стр.28 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».
	17 занятие	**18 занятие**	**19 занятие**	**20 занятие**

Февраль	**Задачи:** продолжать учить детей укреплять мышцы брюшного пресса; формировать правильную осанку; воспитывать волю и терпение. **Ход:** прыжки в стороны на месте, ходьба с высоким подниманием колен, бег на месте; сказка «Калиф-аист» (1часть) стр.28 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** учить правильному исходному положению при выполнении упражнения наклон вниз, ноги прямые, с дыханием; упражнять в укреплении мышцы плечевого пояса; формирование мышечной силы; повышать интерес к занятиям. **Ход:** подскоки с приседанием; сказка «Калиф-аист» (2 часть) стр.29 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** продолжать укреплять мышечный корсет спины; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. **Ход:** ходьба на носках, на пятках; сказка «Хвастунишка» стр.30 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:**обеспечить высокую двигательную активность, способствующую формировать правильную тренировку всех функций организма. **Ход:** ходьба на носках, на пятках; сказка «Лягушонок и лошадка» стр.31 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».
Март	**21 занятие**	**22 занятие**	**23 занятие**	**24 занятие**
	Задачи: продолжать развивать силу мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формирование правильной осанки; повышать интерес к занятиям. **Ход:** присесть и выпрыгнуть как можно выше; сказка «Верный слуга» стр.32 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую формировать правильную тренировку всех функций организма. **Ход:**ходьба с высоким подниманием колен; сказка «Чижики» стр.32 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:**совершенствовать овладением группировки тела из разных положений тела; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; формировать мышечную силу. **Ход:**наклоны туловища в право, влево; сказка «Как медвежонок сам себя напугал» стр.33 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:**обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; формировать правильную осанку, потребность в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой. **Ход:**повороты и наклоны головы в стороны; сказка «Про козла Кузьму» стр.34 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».
Апрель	**25 занятие**	**26 занятие**	**27 занятие**	**28 занятие**

	Задачи: учить детей равновесию и координации движения крупных и мелких мышечных группах; совершенствовать выполнение упражнений способствующих укреплению позвоночника; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. **Ход:** приседание с выпрыгивание руки вверх; сказка «Белая змея» (1 часть) стр.35 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствовать упражнения на укрепление мышечного корсета спины и равновесия тела; обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; формировать правильную тренировку всех функций организма. **Ход:**прямой галоп; сказка «Белая змея» (2 часть) стр.35 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствовать физические качества: силу, гибкость; повышать умственную и физическую работоспособность; формировать потребность в движении; создать радостное настроение. **Ход:** подскоки с поворотом туловища вправо влево; сказка «Еженька» стр.36 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствовать физические качества: силу, гибкость; повышать умственную и физическую работоспособность; формировать потребность в занятиях физической культуре; создать дружелюбную атмосферу. **Ход:**повороты туловища в медленном темпе на месте; сказка «Как море стало солеными» стр.36 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».
Май	**29 занятие**	**30 занятие**	**31 занятие** .	**32 занятие**
	Задачи: учить развивать ритмичные движения под музыку, развивать грациозность в выполнении физических упражнениях; тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. **Ход:** приседание с выпрыгивание руки вверх; сказка «Гензель и Гретель» (1 часть) стр.37 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствование ритмичных движения под музыку при выполнении упражнений на координацию; воспитывать внимание при выполнении гимнастических упражнений; создать радостное настроение. **Ход:**наклоны туловища в право, влево; сказка «Гензель и Гретель» (2 часть) стр.38 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** создать радостное настроение; воспитывать внимание и быстроту реакции на сигнал; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; продолжать тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. **Ход:**прогибание в спине;сказка «Голая лягушка» стр.38 см.папка «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников».	**Задачи:** совершенствовать физические качества: силу, гибкость; повышать умственную и физическую работоспособность; формировать потребность в движении; создать радостное настроение. **Ход:**ходьба на носках, на пятках; сказка «Сказка о трех блинах» стр.39 см.папка «Сюжетно- ролевые игры для дошкольников».

Второй год обучения

	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Октябрь	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: кошка ,ходьба, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег ; сказка «Змей и королевская дочь»стр.39 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: бег, колечко, горка, лошадка, змея, ходьба, летучая мышь, паук, орешек; сказка «Змей и королевская дочь(продолжение)»стр.40 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, гусеница, змея, горка, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка ; сказка «Честное гусиничное»стр.41 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, елочка, Колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея, книжка ; сказка «Сердобольный лесоруб»стр.41 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»
	5 занятие	**6 занятие**	**7 занятие**	**8 занятие**

Ноябрь	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: лошадка, ящерица, лягушка, орешек, ходьба, замок, веточка, кошечка, колечко ; сказка «Живая вода»стр.42 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, бег, ящерица, маятник, книжка, кораблик, павлин, горка, лошадка ; сказка «Живая вода (продолжение)»стр.43 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике» .	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: елочка, ходьба, стрекоза, змея, бег, книжка, ящерица, муравей,веточка ; сказка «На зеленой иголке»стр.43 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике» .	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины,ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, горка, месяц, бег, заяц, птица, рыбка, лошадка, зайчик ; сказка «Как заяц волка напугал»стр.44 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике» .
	9 занятие	**10 занятие**	**11. занятие**	**12 занятие**
Декабрь	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Способность улучшению осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, книжка , мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик; сказка «Золотой волос черта»стр.44 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка ; сказка «Золотой волос черта(продлжение)»стр.45 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: Кошка, горка, орешек, птица , змея, стрекоза, паук, ходьба, качели ; сказка «Ворона и канарейка»стр.46 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в сторону. Развивать грациозность , пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: медвежонок, носорог, ходьба, змея, страус, маятник, зайчик, колечко аист ; сказка «Просто так»стр.47 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»

	13 занятие	14 занятие	15 занятие	16 занятие
Январь	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, рак, ящерица, лошадка, улитка кораблик, веточка, рыбка, павлин; сказка «Пропавшая принцесса»стр.47 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: Веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист ; сказка «Синичка»стр.48 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник ; сказка «Три перышка»стр.49 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка ; сказка «Девочка и джин»стр.49 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике
	17 занятие	**18 занятие**	**19 занятие**	**20 занятие**

Февраль	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, бег с заданиями, Упражнения: муравей , ходьба, горка, паук, змея, носорог, ящерица, бег, улитка ; сказка «Муравьи не сдаются»стр.50 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. **Ход:** горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка ; сказка «Муравьи не сдаются(продолжение)»стр.51 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, горка, орешек, лошадка, змея, веточка, птица, бег, кольцо ; сказка «Королевич, который ничего е боялся»стр.52 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** лошадка, бабочка, рак, кошка, пчелка, паук, качели, ходьба, улита ; сказка «Странный крокодил»стр.52 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»
Март	**21 занятие**	**22 занятие**	**23 занятие**	**24 занятие**
	Задачи: укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Развивать грациозность , пластичность, ловкость. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** медвежонок, зайчик, змея, лошадка, летучая мышь, орешек, лисичка ящерица, паук ; сказка «Как звери филина лечили»стр.52 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, веточка, рыбка, птица, муравей, бег, мостик, орешек, горка ; сказка «Кнут-музыкант»стр.53 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. **Ход:** веточка, ходьба, орешек, лодочка, бег, паук, змея, елочка, птица ; сказка «Кнут-музыкант (продолжение)»стр.54 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, кошечка, змея, бег, носорог, качели, горка, рыбка, лягушка ; сказка «Откуда у тигра чернее полоски»стр.55 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»
Апрель	**25 занятие**	**26 занятие**	**27 занятие**	**28 занятие**

	Задачи: укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Способность улучшению осанки. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** ходьба, веточка, кошечка, птица лошадка, лисичка, ящирица, горк, палин; сказка «Золотая птица»стр.56 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. Способствовать улучшению осанки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы ног. **Ход:** растяжка, ходьба, книжка, рыбка бег, лошадка, зайчик лодка, горка ; сказка «Золотая птица(продолжение)»стр.57 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы ног. **Ход:** растяжка, зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка ; сказка «Заяц огородник»стр.58 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** : укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** растяжка, лягушка, зайчик, змея, лисичка птица, лошадка, рыбка, книжка, ходьба ; сказка «Очки»стр.58 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»
Май	**29 занятие**	**30 занятие**	**31 занятие**	**32 занятие**
	Задачи: : укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** растяжка, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птиц, кораблик; сказка «Два колдуна»стр.59 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать улучшению осанки. **Ход:** растяжка, бег, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек; сказка «Два колдуна(продолжение)»стр.60 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** растяжка, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадь, черепаха , ходьба, ящерица; сказка «Удав, кролик и черепаха»стр.61 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»	**Задачи:** укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стопы. Развивать творческое мышление и воображение детей. **Ход:** растяжка, лягушонок , веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея , бабочка, маятник; сказка «Удав, кролик и черепаха»стр.62 см.папка «План занятий по оздоровительной гимнастике»