

## Содержание программы

<b>Наименование разделов</b>	<b>Страницы</b>
<b>1.Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации программы	5
1.3 Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4 Планируемые результаты освоения программы	8
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1 Материально-техническое обеспечение занятий.	9
2.2 Календарный учебный график.	11
2.4 Учебно-тематическое планирование кружка	11
2.5 Календарно-тематическое планирование кружка «Стретчинг»	12
<b>3. Список литературы</b>	<b>50</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

**Актуальность:**

игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается

способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

**Стретчинг-** комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно- двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки.

Комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch).

**Активный стретчинг-** во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

**Игровой стретчинг** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога- психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург) ,а так же Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2010);

Данная программа имеет оздоровительную направленность

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

-Повышение у детей интерес к выполнению физических упражнений в процессе овладения специальным статическим растяжкам по методике игрового стретчинга

-Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

#### Образовательные:

- учить воспринимать словесную информацию
- учить согласовывать действия с музыкой.
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать правильному дыханию
- создавать условия для положительного психо -эмоционального состояния детей.
- повысить интерес к занятиям физической культурой.

#### Развивающие:

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности, точность в сохранении нужной позы.
- формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

#### Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционально выполнять движения, творческую инициативу
- уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.

#### Оздоровительные:

- вызвать усиленное действие физиологических функций организма
- обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки
- общее укрепление здоровья детей.

### 3. Принципы и подходы к формированию программы

Занятия по «Игровому стретчингу» оказывают полезное воздействие на организм ребенка.

Позволяет реализовать через мир сказочных и игровых образов потребность ребенка в основных видах движений, умений и навыков. Чувствовать мышечную радость. Двигательная деятельность станет естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его двигательной активности.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

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, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством

выполнения несложных движений под музыку; разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка проходит в стихотворно-игровой форме.

Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение, дыхательные упражнения.

**Основная часть** — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении..

**Заключительная часть** подвижная игра; восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

### **Основные правила стретчинга:**

Перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет разминка под музыку.

Правило «равной спины» - следите за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость;

Все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;

Сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой

болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;

Мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от

10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки).

Обязательное сочетание динамических и статических форм работы мышц.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 - 30 минут с детьми старшего дошкольного возраста, а с детьми среднего дошкольного возраста – 20 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном

помещении, дети занимаются на гимнастических ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

### **Правила безопасности во время занятий:**

- Дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
- резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
- следить за правильностью исходного положения ,во избежание травм

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** - обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

**Занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию раз- носторонних способностей детей.

Учебная неделя: 1 дня.

Продолжительность занятий 25 минут.

**СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ** – группа, количественный состав до 10 человек.

**4 Планируемые результаты освоения программы** Благодаря методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

У детей активизируются мыслительные процессы.

Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия для родителей.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Материально-техническое обеспечение занятий.

#### Список музыкальных произведений используемых на занятиях по «игровому стретчингу»:

Д.Верди - Марш из оперы "Аида"  
 В. Герчик - Сверчок  
 (Вечерняя песня) Д.Гречанинов -  
 Вальс  
 Э. Григ- Отрывки из оперы "Пер Гюнт"; Вальс, Танец Анитры, В  
 Пещере горного короля Ш. Гуно – Вальс  
 М.Глинка -Детская полька,  
 Жаворонок И.Дунаевский - Полька  
 Д. Кобалевский - Клоуны; Марш; Полька из оперетты "Весна поет" Л.  
 Книппер - Почему медведь зимой спит  
 М. Красев - Конь; Рыбка; Медвежата; Песня зайцев С. Майкапар - Вальс;  
 Мотылек; Полька  
 Н. Метлов - Зима прошла  
 В. Моцарт – Турецкое  
 рондо М. Мусоргский - Гопак  
 А. Петров – Вальс А.Полонский –Цветущий май Л. Половинкин -  
 Медвежонок С. Прокофьев - Марш; Вальс М.Равель -Балеро  
 М. Старокадомский - Зайчик  
 А. Хачатурян - Танец Узундара из балета" Гаяне"  
 П. Чайковский - Марш, Полька,Вальс из балета " Спящая красавица"; из  
 балета "Щелкунчик" - Китайский танец; Испанский танец; Из "Детского  
 альбома" - Немецкая песенка; Итальянская песенка; Неаполитанская песенка;  
 Вальс; Старинная французская песенка  
 Д. Шостакович - Вальс-шутка; Музыкальный момент;  
 Фореллен-квартет; Ф.Шуберт – Музыкальный момент

#### Формы и видконтроля.

#### Контроль исполняемого детьми действия.

Проходить между ковриками и исправлять неправильное исполнение движения ребенком.

Педагог обычно ограничивается словесным указанием на ошибку и просьбой исправить ошибку.

Если ребенок не понял, то следует провести сравнение с исполнением любого другого ребенка или показом самого педагога и добиваться правильного исполнения движения.

**Контроль.**

<b>Сроки</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
сентябрь	начальный	посещение занятия
январь	текущий	посещение занятия
май	итоговый	открытый урок

Курс программы «Игровой стретчинг» рассчитан на 8 месяцев: с сентября по май месяц. Занятия проходят 1 раза в неделю – в месяц 4 занятий. В курсе предусмотрена 1 неделя каникул. Общее количество занятий за курс 32 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество Занятий в год
3-5 лет	25 мин	1	4	36

№ п/п	Название раздела Направление используемых упражнений	Количество часов	
		всего	Практика
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	4	4
2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	4	4
3.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	4	4
4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	4	4
5.	Укрепление и развитие стоп	4	4
6.	Укрепление мышц плечевого пояса	4	4
	Упражнения для тренировки равновесия	4	4
	Упражнения для глаз	4	4
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

## 2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Группа и место проведения	Возраст детей	День недели	Время
спортивный зал	3-5 года	понедельник	17.00-17.25

## 2.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Название темы	Количество занятий
сентябрь	Сказки - Цыплёнок и солнышко; Спать пора; Лесовички(2 ч); Кто поможет воробью; Кто я; Волшебные яблоки; Невоспитанный мышонок.	4
октябрь	Сказки - Пусть приходит зима; Птица - найденыш; Как у слоненка хобот появился; Три брата; Рябинка; Королевич - змей; Воробей и карасик; Близко и далеко	4
ноябрь	Сказки - Калиф - аист(2ч); Хвастунишка; Лягушка и лошадка; Верный слуга; Чижики; Как медвежонок себя напугал; Про козла Козьму	4
декабрь	Сказки - Белая змея(2ч) Еженька; Как море стало соленым; Гензель и Гретель(2ч); Голая лягушка; О трех блинах	4
январь	Сказки - Змей и королевская дочь(2ч); Честное гусеничное Сердобольный лесоруб; Живая вода(2ч); На зеленой иголке Как зайцы волка напугали	4
февраль	Сказки - Золотой волос черта(2ч); Ворона и канарейка; Просто так; Пропавшая принцесса; Синичка; Три перышка; Девочка и джин	4
март	Сказки - Муравьи не сдаются(2ч); Королевич;	4

	Как филина лечили; Кнут - музыкант(2ч); Откуда у тигра полоски Странный крокодил	
апрель	Сказки - Золотая птица(2ч); Заяц - огородник; Очки; Два колдуна(2ч); Удав, кролик и черепаха; Серая звездочка	4
Итого:		32

## 2.4 Рабочая программа

Рабочая программа «Игровой стретчинг» составлена на 2018-2019 уч. год

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет. Реализация программы рассчитана на один год.

### «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

#### Сентябрь

Тема занятия	Цели , задачи	Музыкальное сопровождение	Методы , приемы
<b>1 неделя</b>  <b>1 занятие</b>  <b>Сказка « Цыпленок и солнышко»</b>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>2 занятие.</b></p> <p>Сказка «Спать пора»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба,горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p>Тема занятия</p>	<p>Цели, задачи</p>	<p>Музыкальное сопровождение</p>	<p>Методы, приемы</p>
<p><b>2 неделя.</b></p> <p><b>3 занятие.</b></p> <p>Сказка «Лесовички»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского,</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко, ходьба.</p> <p>2. Упражнения: книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег.</p>

	<p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>4 занятие.</b></p> <p><b>Сказка «Лесовички» (продолжение)</b></p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: бег,кошка, книжка, ходьба, змея, паук, ящерица, горка, елочка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы

<p><b>3 неделя.</b></p> <p><b>5 занятие.</b></p> <p>Сказка «Кто поможет воробью»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями).</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
--	--	--	---

<p><b>6 занятие</b></p> <p>Сказка «Кто я?»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения:ходьба, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
--	--	---	---

	<p>стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	
--	--	--	--

Тема занятия	Цели,задачи	Музыкальное сопровождение	Приемы, методы
<p><b>4 неделя.</b></p> <p><b>7 занятие.</b></p> <p>Сказка «Волшебные яблоки»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе - то калина» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения:ходьба, веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>8 занятие.</b></p> <p>Сказка «Невоспитанный мышонок»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область</p>	<p>Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Детская полька» Глинки, «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Сулико» - грузинская народная песня, «Бульба» - белорусская народная песня, «Рыбка» Красева, «Вальс» из детского альбома</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p>

	<p>позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Чайковского, «Во саду ли, в огороде» - русская народная песня, «На горе –то калина» - народная песня.</p>	<p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
--	--	--	---

## октябрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b></p> <p><b>9 занятие.</b></p> <p>«Пусть приходит зима».</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>10 занятие.</b></p> <p>Сказка «Птица-найденыш»</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба,горка, змейка, бег, веточка, лодочка, месяц, елка, летучая мышь.</p>

	Укреплять и развивать мышцы стоп.  Развивать творческое мышление и воображение детей.		<b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>2 неделя.</b>  <b>11 занятие.</b>  Сказка «Как у слоненка хобот появился»	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения:, горка,ходьба,рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>12 занятие.</b>  Сказка «Три брата»	Укрепить мышцы плечевого пояса.  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	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба, горка, змея, бег, месяц, птица, орешек, рыбка,

	спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.		паук. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>3 неделя.</b> <b>13 занятие.</b> Сказка «Рябинка»	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	<b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>14 занятие.</b> Сказка «Королевич-змея»	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	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» -	<b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, бабочка,

	спины, ног.  Укреплять и развивать мышцы стоп.  Развивать творческое мышление и воображение детей.	народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
--	--	--	---

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>4 неделя.</b> <b>15 занятие.</b> Сказка «Воробей и карасик»	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка» Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1. Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>16 занятие.</b> Сказка «Близко и далеко»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Гопак» в обработке Мусоргского, «Веселый крестьянин» Шумана, «Землюшка – чернозем» - народная песня, «Марш» Прокофьева, «Лезгинка»- грузинский народный танец, «Старая французская песенка»	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба, бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>

	<p>позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Чайковского, «Вальс – шутка» Шостаковича, «Как у наших у ворот» - народная песня, «Китайский танец» Чайковского.</p>	<p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
--	--	---	--

## ноябрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b></p> <p><b>17 занятие.</b></p> <p>Сказка «Калиф-аист»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>18 занятие.</b></p> <p>Сказка «Калиф – аист( продолжение)</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p>Тема занятия</p>	<p>Цели, задачи</p>	<p>Музыкальное сопровождение</p>	<p>Методы, приемы</p>
<p><b>2 неделя.</b></p> <p><b>19 занятие.</b></p> <p>Сказка «Хвастунишка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями).</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: пчелка, ходьба, муравей, горка, змея,</p>

	Укреплять и развивать мышцы стоп.  Развивать творческое мышление и воображение детей.		лошадка, птица, рыбка, месяц.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>20 занятие.</b>  Сказка «Лягушка и лошадка»	Укрепить мышцы плечевого пояса.  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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения: лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>3 неделя.</b>  <b>21 занятие.</b>  Сказка «Верный слуга»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>

	<p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>22 занятие.</b></p> <p>Сказка «Чижики»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Турецкое рондо» Моцарта, «Вальс» Грига, «Леткис» - финская народная песня, «Полька» Дунаевского, «Марш» из оперы «Аида», «Вальс» Гречанинова, «Узундара» из балета Хачатуряна «Гаяне», «Светит месяц» - народная песня, «Как под яблонькою» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание.</p>
<p><b>4 неделя</b></p> <p><b>23 занятие</b></p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и</p>		<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка( ходьба ,бег с</p>

<p>Сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</p>	<p>брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>		<p>заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: медведь, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, лошадка, рыбка, веточка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>24 занятие</b></p> <p>Сказка « Про козла Козьму»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>		<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка( ходьба , бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: маятник, ходьба, колечко, орешек, бег, мостик, медведь, птица, петушок</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

## декабрь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b></p> <p><b>25 занятие.</b></p> <p>Сказка «Белая змея»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>26 занятие.</b></p> <p>Сказка «Белая змея» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского..</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, колечко,</p>

	<p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>		<p>улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>2 неделя.</b></p> <p><b>27 занятие.</b></p> <p>Сказка «Еженька»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониха» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>28 занятие.</b></p> <p>Сказка «Как море стало соленым»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» -</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка.</p> <p><b>Основная часть</b></p>

	туловища в стороны. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.  Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	1. Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>3 неделя.</b>  <b>29 занятие.</b>  Сказка «Ганзель и Гретель»	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	<b>Вводная часть</b>  1. Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>  1. Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба, маятник, птица, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>30 занятие.</b>  Сказка «Ганзель и Гретель»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  Укреплять мышцы спины и брюшного	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно,	<b>Вводная часть</b>  1. Разминка. ( ходьба ,бег с

(продолжение)	<p>пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p>заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, веточка, ящерица, бег, маятник, книжка, горка, рыбка, кошка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
---------------	--	---	---

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>4 неделя.</b></p> <p><b>31 занятие.</b></p> <p>Сказка «Голая лягушка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: морская звезда, улитка, павлин, рыбка, лошадка, паук,</p>

	спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.		лягушка, аист, птица. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>32 занятие.</b> <b>Сказка «О трех блинах»</b>	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Майкопара, «Итальянская песенка» Чайковского, «Гусята» - немецкая народная песня, «Вальс» Гуно, «Танец Анитры» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Вальс» Чайковского из балета «Спящая красавица», «Из-под дуба» - народная песня, «Лявониha» - народная песня, «Зайчик» Старокодомского.	<b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1.Упражнения: зернышко 2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание

## январь

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>1 неделя</b> <b>33 занятие</b> Сказка «Змей и королевская»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	« <b>Утро</b> » из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, «	<b>Вводная часть</b> 1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)

дочь»	<p>позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Медвежата «Красева, «Немецкая песенка» П.И. Чайковского, «Пойду ль выйду я...» русская народная песня, «Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: кошка, ходьба, змея, горка, орешек, колечко, павлин, книжка, бег</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>34 занятие</b></p> <p>Сказка «Змей и королевская дочь» (продолжение)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Э.Грига «Пер Гюнт», «В пещере горного короля» из оперы Э.Грига «Пер Гюнт», «Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, «Ах, вы сени...» русская народная песня, «Вальс» Петрова, «Медвежата «Красева, «Немецкая песенка» П.И. Чайковского, «Пойду ль выйду я...» русская народная песня, «Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. (ходьба, бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: бег, колечко, горка, лошадка, змея, ходьба, летучая мышь, паук, орешек</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>2 неделя</b></p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p>	<p>«Утро» из оперы Э.Грига «Пер Гюнт», «В пещере горного короля» из оперы Э.Грига «Пер Гюнт», «</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. (ходьба, бег с</p>

<p><b>35 занятие</b></p> <p>Сказка «Честное гусеничное»</p>	<p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p>заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: гусеница, змея, горка, ходьба, веточка, ящерица, муравей, пчелка, бабочка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>36 занятие</b></p> <p>Сказка « Сердобольный лесоруб»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« Утро» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, елочка, колечко, веточка, муравей, паук, пчелка, змея,книжка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>3 неделя</b></p> <p><b>37 занятие</b></p> <p>Сказка « Живая вода»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: лошадка, ящерица, лягушка, орешек, ходьба, замок, веточка , кошка, колечко</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>38 занятие</b></p> <p>Сказка « Живая вода» ( продолжение)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« <b>Утро</b>» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнение: ходьба, бег, ящерица, мятник, книжка, кораблик, павлин, горка, лошадка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p>

			Упражнение на релаксацию и дыхание
<p><b>4 неделя</b></p> <p><b>39 занятие</b></p> <p>Сказка « На зеленой иголке»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>« Утро» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: елочка , ходьба, стрекоза, змея, бег, книжка. ящерица, муравей , веточка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>40 занятие</b></p> <p>Сказка « Как зайцы волка напугали»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>« Утро» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт», « В пещере горного короля» из оперы Э.Грига « Пер Гюнт» ,» Клоуны» Кабалевского, «Балеро» Ревеля, « Ах, вы сени...» русская народная песня, « Вальс» Петрова, « Медвежата « Красева, « Немецкая песенка» П.И. Чайковского, « Пойду ль выйду я...» русская народна я песня, « Полька» П.И. Чайковского</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба , горка, месяц, бег, змея, птица, рыбка, лошадка, зайчик</p>

	Развивать творческое мышление и воображение детей.		<b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
--	--	--	---

## Февраль

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>1 неделя.</b> <b>41 занятие.</b> Сказка «Золотой волос черта»	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. Способствовать улучшению осанки.  Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка( ходьба ,бег с заданиями).  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2. Упражнения: ходьба, книжка, мостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик.  <b>Заключительная часть</b>  Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>42 занятие.</b> Сказка «Золотой волос черта» (продолжение).	Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки.  Укреплять мышцы спины и брюшного	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Полонкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» -	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)  <b>Основная часть</b>

	<p>пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня..</p>	<p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>2 неделя.</b></p> <p><b>43 занятие.</b></p> <p>Сказка «Ворона и канарейка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. ( ходьба , бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
<p><b>44 занятие.</b></p> <p>Сказка «Просто так»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разм( ходьба , бег с</p>

	<p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p>заданиями)инка.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: медвежонок, носорог, ходьба, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>3 неделя.</b></p> <p><b>45 занятие.</b></p> <p>Сказка «Пропавшая принцесса»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка. (ходьба, бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба. рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>

<p><b>46 занятие.</b></p> <p>Сказка «Синичка» (продолжение)</p>	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость.</p> <p>Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка. ( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко.</p> <p>2. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию и дыхание</p>
---	---	--	--

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>4 неделя.</b></p> <p><b>47 занятие.</b></p> <p>Сказка «Три перышка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка.( ходьба ,бег с заданиями)</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко.</p> <p>2. Упражнения: ходьба, лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник.</p>

	Развивать творческое мышление и воображение детей.		<b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание
<b>48 занятие</b> <b>Сказка «Девочка и джин»</b>	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.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Марш» Чайковского, «Медвежонок» Половинкина, «Жаворонок» Глинки, «Зима прошла» Метлова, «Я с комариком» - народная песня, «Испанский танец» Чайковского, «Вальс» Майкопара, «Яблочко» - народная песня-танец, «Как на тоненький ледок» - народная песня.	<b>Вводная часть</b> 1. Разминка. (ходьба, бег с заданиями) <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: зернышко. 2. Упражнения: ходьба, муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. <b>Заключительная часть</b> Упражнение на релаксацию и дыхание

март

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>1 неделя.</b> <b>49 занятие.</b> Сказка «Муравьи не сдаются»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара,	<b>Вводная часть</b> 1. Ходьба в колонне с выполнением заданий; бег широким и мелким шагом с поворотами и подскоками.

	<p>позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия.</p> <p>Способствовать улучшению осанки.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: муравей, ходьба, горка, паук, змея, носорог, ящерица, бег, улитка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Упражнение на релаксацию «Облака».</p>
<p><b>50 занятие.</b></p> <p>Сказка «Муравьи не сдаются» (продолжение).</p>	<p>Укрепить мышцы плечевого пояса. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов. Способствовать улучшению осанки.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Ходьба приставным шагом боком по скамейке, в конце поворачиваясь на 180 градусов и прыгивая; бег, отводя согнутые в коленях ноги.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: горка, змея, лошадка, маятник, лодка, паук, летучая мышь, лягушка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Дых. Упражнения и релаксация</p>
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы

<p><b>2 неделя.</b></p> <p><b>51 занятие.</b></p> <p>Сказка «Королевич, который ничего не боялся»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, горка, орешек, лошадка, змея, веточка, птица, бег, кольцо.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Дыхат. упр. «Солнышко».</p>
<p><b>52 занятие.</b></p> <p>Сказка «Как звери филина лечили»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: медвежонок, зайчик, змея, лошадка, летучая мышь, орешек, лисичка, ящерица, паук</p>

			<b>Заключительная часть</b> Дых. упр. «Шарик» , «Струна»
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>3 неделя.</b>  <b>53 занятие.</b>  Сказка «Кнут - музыкант»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног для профилактики плоскостопия.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Ходьба парами с выполнением заданий; бег с выполнением задания.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: ходьба, веточка, рыбка, птица, муравей, бег, мостик, орешек, горка</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Дыхательное упражнение</p>
<b>54 занятие.</b>  Сказка «Кнут - музыкант» (продолжение)	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость.</p> <p>Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок» - белорусский народный танец, «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец» Гречанинова.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения: веточка, ходьба, орешек, лодочка, бег, паук, змея. Елочка, птица</p>

			<b>Заключительная часть</b>  Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию
Тема занятия	Цели , задачи	Музыкальное сопровождение	Методы приемы
<b>4 неделя</b>  <b>55 занятие.</b>  Сказка «Откуда у тигра черные полоски»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок», «Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня» Герчика, «Ах, ты, береза», «Танец	<b>Вводная часть</b>  1.Разминка . Ходьба по массажным дорожкам.  2. Дыхательные упражнения.  <b>Основная часть</b>  1.Упражнения: зернышко  2.Упражнения: ходьба, кошка, змея , бег, носорог, качели, горка, рыбка, лягушка.  <b>Заключительная часть</b>  Дых. упр. «Мяч».  Упражнение «Собери камни ногами без помощи рук».
<b>56 занятие.</b>  Сказка«Странный крокодил»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного</p>	<p>Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Ходила Машенька» - народная песня, «Марш» Кобалевского, «Крыжачок»,</p>	<b>Вводная часть</b>  1. Разминка.. Ходьба по массажным

	<p>пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Мотылек» Майкопара, «Медведь танцует под флейту», «Голубой вальс», «Вечерняя песня», «Ах, ты, береза», «Танец» .</p>	<p>дорожкам.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1.Упражнения: зернышко</p> <p>2.Упражнения: лошадка, бабочка. Рак, кошка, пчелка, паук,качели, ходьба, улитка.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
--	--	--	--

**Апрель**

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<p><b>1 неделя.</b></p> <p><b>57занятие.</b></p> <p>Сказка «Золотая птица»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать подвижность суставов ног с целью профилактики плоскостопия. Способствовать улучшению осанки.</p> <p>Развивать творческое мышление и</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Кипшнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба» - молдавский народный танец, «Музыкальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: зернышко</p> <p>2. Упражнения:, ходьба, веточка, кошка, птица, лошадка, лисичка, ящерица, горка, павлин.</p>

	воображение детей.		<b>Заключительная часть</b> Упражнения на релаксацию
<b>58 занятие.</b> Сказка «Золотая птица» (продолжение).	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. Укреплять и развивать мышцы стоп.	Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит», «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.	<b>Вводная часть</b>  1. Разминка 2. Упражнения на дыхание.  <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, ходьба, книжка, рыбка, бег, лошадка, зайчик, лодка, горка, ящерица.  <b>Заключительная часть</b> Дыхательное упражнение
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>2 неделя.</b> <b>59 занятие.</b> Сказка «Заяц-огородник»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить 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 стоп.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музыкальный момент» Шуберта.	<b>Вводная часть</b>  1. Разминка 2. Дыхательные упражнения.  <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, зайчик, ходьба, змея, медведь, орешек, мостик, горка, елочка.  <b>Заключительная часть</b>

	Развивать творческое мышление и воображение детей.		Дыхат. упр. «Солнышко».
<b>60 занятие.</b> Сказка «Очки»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса.  Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника путем поворотов туловища в стороны. Развивать грациозность, пластичность, ловкость.  Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.	<b>Вводная часть</b> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения.  <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, лягушка, зайчик, змея, лисичка, птица, лошадка, рыбка, книжка, ходьба.  <b>Заключительная часть</b> Дых. упр. «Шарик».
Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
<b>3 неделя.</b> <b>61 занятие.</b> Сказка «Два колдуна»	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 для профилактики плоскостопия.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.	<b>Вводная часть</b> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения.  <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, ходьба, змея, орешек, бег, пчелка, горка, рыбка, птица, кораблик.

	Развивать творческое мышление и воображение детей.		<b>Заключительная часть</b> Дыхательное упражнение . Релаксация
<b>62 занятие.</b> Сказка «Два колдуна» (продолжение)	Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость.  Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.	«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «По-чему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.	<b>Вводная часть</b> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения.  <b>Основная часть</b> 1. Упражнения: растяжка, бег, книжка, елочка, горка, рыбка, рак, ходьба, кольцо, орешек.  <b>Заключительная часть</b> Дыхательные упражнения Релаксация

Тема занятия	Цели, задачи	Музыкальное сопровождение	Методы, приемы
--------------	--------------	---------------------------	----------------

<p><b>4 неделя.</b></p> <p><b>63 занятие.</b></p> <p>Сказка «Удав, кролик и черепаха»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент».</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: растяжка, горка, птица, заяц, змея, веточка, лошадка, черепаха, ходьба, ящерица.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Дыхательное упражнение «Мяч».</p> <p>Релаксация</p>
<p><b>64 занятие.</b></p> <p>Сказка «Серая звездочка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Укреплять и развивать мышцы стоп.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«Утро» из оперы Грига «Пер Гюнт», «Полька» Кобалевского, «Песня зайцев» Красева, «Вальс» Прокофьева, «Конь» Красева, «Почему медведь зимой спит» Киппнер, «Вальс-бостон», «Цветущий май» Полонского, «Сырба», «Музы-кальный момент» Шуберта.</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Упражнения: растяжка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, мятник.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Дыхательные упражнения и релаксация</p>

### 3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
2. Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
3. Дошкольное воспитание N 12 2001 г.
4. Дошкольное воспитание N 4 2001 г.
5. О.А.Иванова «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 1998.
6. А.И.Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
7. В.Т Кудрявцев , Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
8. А.Г. Назарова; Санкт-Петербург Сюжетно- ролевые игры 1 часть
9. А.Г. Назарова; Санкт-Петербург Сюжетно- ролевые игры 2 часть
8. А.Г Назарова «Игровой стретчинг», М., 2010.
9. А.Г.Назарова « Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
10. А.Г.Назарова «Танцевально- методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».
11. В.М. Смолевский. «Нетрадиционные виды гимнастики», М., «Просвещение», 1992. 12
- Е.В.Сулим Е «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
13. В.Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
14. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2010.
15. С.Шенкман «Что такое стретчинг», М, «Физкультура в школе», 1987,

