

**Использование методики  
игровой стретчинг в образовательной деятельности  
в МАДОУ ДСКН №1 г Сосновоборска.**

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но наше внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Почему он и что это такое? «Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий».

Этимологический корень stretch означает – поддерживать мышцу в состоянии растяжения в течение от 10 до 30 секунд.

Стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, также он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Цель включения игрового стретчинга в совместную образовательную деятельность: способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка.

Задачи:

Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Важно обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

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

Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Игровой стретчинг применяется как часть непосредственно образовательной деятельности во всех возрастных группах.

Основные принципы организации занятий

Наглядность: показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность: обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность: регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход: учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

### **Планируемые результаты.**

- развитие опорно- двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.
- формирование эмоционального отклика на произведения музыкального искусства.

### **Организация проведения занятий**

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей.

На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

-Сказочных путешествий ( в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)

-Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.

-По заранее подготовленному на основе сказки сценарию ( дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

- 9-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.): 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад; 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед; 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов; 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса; 1-2 упражнения для укрепления мышц ног; 1-2 упражнения для развития стоп; 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие

## Планирование тем и видов упражнений.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Сентябрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Дождик»	Растяжка
		Ходьба
		Жучок
		Флюгер
		Скорпион
		Пчелка
		Аист
		Лягушонок
		Слон
		Бег
2	«Дождик» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Слон
		Флюгер
		Бег
		Аист
		Скорпион
		Лягушонок
		Жучок
		Пчелка
3	«Царевна»	Растяжка
		Ходьба
		Кошечка
		Гребцы
		Петух
		Горка
		Муравей
		Заяц
		Рыбка
		Книжка
4	«Царевна» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Муравей
		Книжка
		Петух
Горка		

		Гребцы
		Рыбка
		Заяц
		Кошечка

Октябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Цыпленок и солнышко»	
		Бабочка
		Змея
		Бег
		Птица
		Кошка
		Веточка
2	«Цыпленок и солнышко» (продолжение)	Рыбка
		Змея
		Горка
		Птица
		Веточка
		Кошка
		Бабочка
		Бег
		Книжка
		Змея
		Паук
		Ящерица
		Горка
		Маятник
		Лодка
		Бег
		Кошка
		Книжка
		Ходьба
		Змея
Паук		
Ящерица		
Горка		
Елочка		

Ноябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Спать пора»	Горка
		Змея
		Пчелка
		Веточка
		Рыбка
		Птица
		Кораблик
2	«Спать пора» (продолжение)	Растяжка
		Веточка
		Кораблик
		Змея
		Птица
		Ходьба
		Рыбка
		Пчелка
		Бег
		Горка
3	«Кто поможет воробью?»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Бег
		Змея
		Лягушка
		Птица
		Ящерица
		Орешек
		Пчелка
4	«Кто поможет воробью?» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Ящерица
		Бег
		Пчелка
		Орешек
		Птица
Горка		

		Лягушка
		Змея

Декабрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Кто я?»	Растяжка
		Ходьба
		Страус
		Кошка
		Бабочка
		Носорог
		Змея
		Бег
		Рыбка
		Лошадка
2	«Кто я?» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Рыбка
		Носорог
		Змея
		Кошка
		Бабочка
		Бег
		Страус
		Лошадка
3	«Волшебные яблоки»	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Ящерица
		Книжка
		Лягушка
		Лисичка
		Кораблик
		Птица
		Павлин
4	«Волшебные яблоки» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Кораблик
		Павлин
		Птица

		Лисичка
		Ящерица
		Лягушка
		Книжка

Январь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Невоспитанный мышонок»	Растяжка
		Ходьба
		Зайчик
		Змея
		Бег
		Птица
		Орешек
		Рыбка
		Лягушка
		Летучая мышь
2	«Невоспитанный мышонок» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Рыбка
		Змея
		Орешек
		Летучая мышь
		Бег
		Зайчик
		Лягушка
		Птица
3	«Пусть приходит зима»	Лошадка
		Птица
		Ящерица
		Пчелка
		Ходьба
		Горка
		Рыбка
		Орешек
		Паук
		Растяжка
4	«Пусть приходит зима» (продолжение)	Пчелка
		Орешек
		Ящерица
		Лошадка

		Ходьба
		Паук
		Рыбка
		Птица
		Горка
		Растяжка

Февраль

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Птица-найденш»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Змея
		Бег
		Веточка
		Лодочка
		Месяц
		Елка
		Летучая мышь
2	«Птица-найденш» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Елка
		Бег
		Летучая мышь
		Месяц
		Лодочка
		Змея
		Веточка
3	«Как у слоненка хобот появился»	Растяжка
		Горка
		Ходьба
		Рак
		Змея
		Бег
		Страус
		Кошка
		Веточка
Ящерица		
4	«Как у слоненка хобот появился» (продолжение)	Растяжка
		Ящерица



		Ходьба
		Веточка
		Страус
		Бег
		Змея
		Кошка
		Рак
		Горка

Март

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Три брата»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Змея
		Бег
		Месяц
		Птица
		Орешек
		Рыбка
		Паук
2	«Три брата» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Паук
		Орешек
		Бег
		Месяц
		Рыбка
		Змея
		Птица
		Горка
3	«Рябинка»	Растяжка
		Веточка
		Зайчик
		Змея
		Бабочка
		Гусеница
		Птица
		Пчелка
		Колечко
		Горка

4	«Рябинка» (продолжение)	Растяжка
		Колечко
		Пчелка
		Змея
		Птица
		Горка
		Бабочка
		Зайчик
		Веточка
		Гусеница

### Апрель

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Королевич-змея»	Растяжка
		Ходьба
		Бабочка
		Змея
		Бег
		Книжка
		Замок
		Колечко
		Лошадка
		Птица
2	«Королевич-змея» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Замок
		Лошадка
		Бег
		Книжка
		Бабочка
		Птица
		Змея
		Колечко
3	«Воробей и карасик»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Бег
		Рыбка
		Птица
		Лягушка
		Змея

		Веточка
		Месяц
4	«Воробей и карасик» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Месяц
		Бег
		Лягушка
		Змея
		Веточка
		Птица
		Рыбка
		Горка

### Май

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Близко и далеко»	Растяжка
		Ходьба
		Кошка
		Бег
		Лошадка
		Змея
		Горка
		Бабочка
		Качели
		Страус
2	«Близко и далеко» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Страус
		Бег
		Бабочка
		Качели
		Горка
		Лошадка
		Змея
		Кошка
3	«Калиф-аист»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Горка
		Рыбка
		Лошадка

		Птица
		Змея
		Аист
		Лягушка
4	«Калиф-аист» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Змея
		Птица
		Рыбка
		Лягушка
		Аист
		Книжка
		Горка
		Лошадка

СРЕДНЯЯ ГРУППА  
Сентябрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Дождик»	Растяжка
		Ходьба
		Жучок
		Флюгер
		Скорпион
		Пчелка
		Аист
		Лягушонок
		Слон
		Бег
2	«Дождик» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Слон
		Флюгер
		Бег
		Аист
		Скорпион
		Лягушонок
		Жучок
Пчелка		
3	«Царевна»	Растяжка
		Ходьба
		Кошечка

		Гребцы
		Петух
		Горка
		Муравей
		Заяц
		Рыбка
		Книжка
4	«Царевна» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Муравей
		Книжка
		Петух
		Горка
		Гребцы
		Рыбка
		Заяц
		Кошечка

### Октябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Цыпленок и солнышко»	Бабочка
		Змея
		Бег
		Птица
		Кошка
		Веточка
		Рыбка
		Горка
2	«Цыпленок и солнышко» (продолжение)	Рыбка
		Змея
		Горка
		Птица
		Веточка
		Кошка
		Бабочка
		Бег
		Книжка
		Змея
		Паук
		Ящерица
		Горка

		Маятник
		Лодка
		Бег
		Кошка
		Книжка
		Ходьба
		Змея
		Паук
		Ящерица
		Горка
		Елочка

Ноябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Спать пора»	Горка
		Змея
		Пчелка
		Веточка
		Рыбка
		Птица
		Кораблик
2	«Спать пора» (продолжение)	Растяжка
		Веточка
		Кораблик
		Змея
		Птица
		Ходьба
		Рыбка
		Пчелка
		Бег
Горка		
3	«Кто поможет воробью?»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Бег
		Змея
		Лягушка

		Птица
		Ящерица
		Орешек
		Пчелка
4	«Кто поможет воробью?» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Ящерица
		Бег
		Пчелка
		Орешек
		Птица
		Горка
		Лягушка
		Змея

### Декабрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Кто я?»	Растяжка
		Ходьба
		Страус
		Кошка
		Бабочка
		Носорог
		Змея
		Бег
		Рыбка
		Лошадка
2	«Кто я?» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Рыбка
		Носорог
		Змея
		Кошка
		Бабочка
		Бег
		Страус
		Лошадка
3	«Волшебные яблоки»	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Ящерица

		Книжка
		Лягушка
		Лисичка
		Кораблик
		Птица
		Павлин
4	«Волшебные яблоки» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Кораблик
		Павлин
		Птица
		Лисичка
		Ящерица
		Лягушка
		Книжка

### Январь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Невоспитанный мышонок»	Растяжка
		Ходьба
		Зайчик
		Змея
		Бег
		Птица
		Орешек
		Рыбка
		Лягушка
		Летучая мышь
2	«Невоспитанный мышонок» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Рыбка
		Змея
		Орешек
		Летучая мышь
		Бег
		Зайчик
		Лягушка
Птица		
3	«Пусть приходит зима»	Лошадка
		Птица



		Ящерица
		Пчелка
		Ходьба
		Горка
		Рыбка
		Орешек
		Паук
		Растяжка
4	«Пусть приходит зима» (продолжение)	Пчелка
		Орешек
		Ящерица
		Лошадка
		Ходьба
		Паук
		Рыбка
		Птица
		Горка
		Растяжка

### Февраль

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Птица-найденыйш»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Змея
		Бег
		Веточка
		Лодочка
		Месяц
		Елка
		Летучая мышь
2	«Птица-найденыйш» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Елка
		Бег
		Летучая мышь
		Месяц
		Лодочка
		Змея
		Веточка

3	«Как у слоненка хобот появился»	Растяжка
		Горка
		Ходьба
		Рак
		Змея
		Бег
		Страус
		Кошка
		Веточка
		Ящерица
		4
Ящерица		
Ходьба		
Веточка		
Страус		
Бег		
Змея		
Кошка		
Рак		
Горка		

### Март

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Три брата»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Змея
		Бег
		Месяц
		Птица
		Орешек
		Рыбка
		Паук
2	«Три брата» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Паук
		Орешек
		Бег
		Месяц
		Рыбка
Змея		

		Птица
		Горка
3	«Рябинка»	Растяжка
		Веточка
		Зайчик
		Змея
		Бабочка
		Гусеница
		Птица
		Пчелка
		Колечко
		Горка
4	«Рябинка» (продолжение)	Растяжка
		Колечко
		Пчелка
		Змея
		Птица
		Горка
		Бабочка
		Зайчик
		Веточка
		Гусеница

### Апрель

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Королевич-змея»	Растяжка
		Ходьба
		Бабочка
		Змея
		Бег
		Книжка
		Замок
		Колечко
		Лошадка
		Птица
2	«Королевич-змея» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Замок
		Лошадка
		Бег
		Книжка

		Бабочка
		Птица
		Змея
		Колечко
3	«Воробей и карасик»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Бег
		Рыбка
		Птица
		Лягушка
		Змея
		Веточка
		Месяц
4	«Воробей и карасик» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Месяц
		Бег
		Лягушка
		Змея
		Веточка
		Птица
		Рыбка
		Горка

### Май

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Близко и далеко»	Растяжка
		Ходьба
		Кошка
		Бег
		Лошадка
		Змея
		Горка
		Бабочка
		Качели
		Страус
2	«Близко и далеко» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Страус
		Бег

		Бабочка
		Качели
		Горка
		Лошадка
		Змея
		Кошка
3	«Калиф-аист»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Горка
		Рыбка
		Лошадка
		Птица
		Змея
		Аист
		Лягушка
4	«Калиф-аист» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Змея
		Птица
		Рыбка
		Лягушка
		Аист
		Книжка
		Горка
		Лошадка

СТАРШАЯ ГРУППА  
Сентябрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Хочу луну»	Растяжка
		Ходьба
		Луна
		Летучая мышь
		Ласточка
		Елочка
		Пчелка
		Лисичка
		Веточка
		Кораблик

2	«Хочу луну» (продолжение)	Растяжка
		Лошадка
		Пчелка
		Слон
		Скорпион
		Луна
		Кораблик
		Бег
		Ласточка
		Веточка
		3
Ходьба		
Змея		
Кораблик		
Бег		
Луна		
Кошечка		
Медвежонок		
Слон		
Ласточка		
4	«Три царевича»	
		Ходьба
		Флюгер
		Книжка
		Лодочка
		Велосипед
		Орешек
		Горка
		Рыбка
		Пловцы

Октябрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Калиф-аист»	Растяжка
		Аист
		Лягушка
		Ящерица
		Птица
		Кораблик
		Горка
		Лягушонок

		Лошадка
		Бег
2	«Хвастунишка»	Растяжка
		Пчелка
		Ходьба
		Муравей
		Горка
		Змея
		Лошадка
		Птица
		Рыбка
		Месяц
3	«Лягушка и лошадка»	Растяжка
		Лягушка
		Рак
		Горка
		Лисичка
		Ходьба
		Ящерица
		Лошадка
		Аист
		Рыбка
4	«Верный слуга»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Рыбка
		Горка
		Бег
		Лошадка
		Маятник
		Ящерица
		Бабочка

### Ноябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Чижики»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Птица
		Бег
		Змея

		Книжка
		Замок
		Качели
		Веточка
2	«Как медвежонок сам себя напугал»	Растяжка
		Медведь
		Горка
		Зайка
		Змея
		Птица
		Лисичка
		Лошадка
		Рыбка
		Веточка
3	«Про козла Кузьму»	Растяжка
		Маятник
		Ходьба
		Колечко
		Орешек
		Бег
		Мостик
		Медведь
		Птица
		Петушок
4	«Белая змея»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Змея
		Птица
		Кольцо
		Лошадка
		Зайчик
		Рыбка
		Муравей

Декабрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Белая змея» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Колечко
		Улитка



		Рыбка
		Муравей
		Лошадка
		Зайчик
		Веточка
		Кораблик
2	«Еженька»	Растяжка
		Елочка
		Ходьба
		Веточка
		Змея
		Горка
		Кораблик
		Лошадка
		Рыбка
		Бабочка
3	«Как море стало соленым»	Растяжка
		Ходьба
		Рак
		Змея
		Морская звезда
		Лошадка
		Рыбка
		Улитка
		Бег
		Маятник
4	«Гензель и Гретель»	Растяжка
		Ходьба
		Маятник
		Птица
		Змея
		Бег
		Паук
		Горка
		Рыбка
		Книжка

Январь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Гензель и Гретель» (продолжение)	Растяжка Ходьба

		Веточка
		Ящерица
		Бег
		Маятник
		Книжка
		Горка
		Рыбка
		Кошка
2	«Лягушка»	Растяжка
		Морская звезда
		Улитка
		Павлин
		Рыбка
		Лошадка
		Паук
		Лягушка
		Аист
		Птица
3	«О трех блинах»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Орешек
		Бег
		Змея
		Зайчик
		Лисичка
		Рыбка
		Веточка
4	«Змей и королевская дочь»	Растяжка
		Кошка
		Ходьба
		Змея
		Горка
		Орешек
		Колечко
		Павлин
		Книжка
		Бег

Февраль

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
------------	--------------	-----------------

1	«Честная гусеница»	Растяжка
		Гусеница
		Змея
		Горка
		Ходьба
		Веточка
		Ящерица
		Муравей
		Пчелка
		Бабочка
2	«Сердобольный лесоруб»	Растяжка
		Ходьба
		Елочка
		Колечко
		Веточка
		Муравей
		Паук
		Пчелка
		Змея
		Книжка
3	«Живая вода»	Растяжка
		Лошадка
		Ящерица
		Лягушка
		Орешек
		Ходьба
		Замок
		Веточка
		Кошка
		Колечко
4	«Живая вода» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Бег
		Ящерица
		Маятник
		Книжка
		Кораблик
		Павлин
		Горка
		Лошадка

Март

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«На зеленой иголке»	Растяжка
		Елочка
		Ходьба
		Стрекоза
		Змея
		Бег
		Книжка
		Ящерица
		Муравей
		Веточка
2	«Как зайцы волка испугали»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Месяц
		Бег
		Змея
		Птица
		Рыбка
		Лошадка
		Зайчик
3	«Золотой волос»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Мостик
		Лошадка
		Бег
		Птица
		Лошадка
		Мельница
		Зайчик
4	«Золотой волос» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Змея
		Лошадка
		Маятник
		Лодка
		Паук
		Летучая мышь
		Лягушка

Апрель

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Ворона и канарейка»	Растяжка
		Кошка
		Горка
		Орешек
		Птица
		Змея
		Стрекоза
		Паук
		Ходьба
		Качели
2	«Просто так»	Растяжка
		Медвежонок
		носорог
		Ходьба
		Змея
		Страус
		Маятник
		Зайчик
		Колечко
		Аист
3	«Пропавшая принцесса»	Растяжка
		Ходьба
		Рак
		Ящерица
		Лошадка
		Улитка
		Кораблик
		Веточка
		Рыбка
		Павлин
4	«Синичка»	Растяжка
		Веточка
		Ходьба
		Елочка
		Змея
		Горка
		Зайчик
		Кошка
		Птица

		Аист
--	--	------

Май

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Три перышка»	Растяжка
		Ходьба
		Лягушка
		Змея
		Бег
		Книжка
		Колечко
		Бабочка
		Птица
		Маятник
2	«Девочка и джин»	Растяжка
		Ходьба
		Муравей
		Змея
		Горка
		Лисичка
		Книжка
		Кораблик
		Павлин
		Кошка
3	«Муравьи не сдаются»	Растяжка
		Муравей
		Ходьба
		Горка
		Паук
		Змея
		Носорог
		Ящерица
		Бег
		Улитка
4	«Муравьи не сдаются» (продолжение)	Растяжка
		Бег
		Пчелка
		Змея
		Ходьба
		Носорог
Маятник		

		Качели
		Бабочка
		Горка

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА  
Сентябрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Пи-и-и»	Растяжка
		Паровоз
		Птица
		Ходьба
		Кораблик
		Бег
		Ласточка
		Лошадка
		Орешек
		Березка
2	«Хоп»	Растяжка
		Ходьба
		Улитка
		Рыбка
		Жучок
		Муравей
		Лягушонок
		Скорпион
		Петух
		Бег
3	«Что хочу, то и делаю»	Растяжка
		Ходьба
		Орешек
		Слон
		Паровоз
		Аист
		Качели
		Лисичка
		Черепашка
		Бег
4	«Кривая дорога»	Растяжка
		Ходьба
		Муравей
		Жучок

		Черепашка
		Рыбка
		Флюгер
		Пчелка
		Скорпион
		Бег

Октябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Королевич, который ничего не боялся»	Растяжка
		Ходьба
		Горка
		Орешек
		Лошадка
		Змея
		Веточка
		Птица
		Бег
		Кольцо
2	«Как филина лечили»	Растяжка
		Медведь
		Зайчик
		Змея
		Лошадь
		Летучая мышь
		Орешек
		Лисичка
		Ящерица
		Паук
3	«Кнут-музыкант»	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Рыбка
		Птица
		Муравей
		Бег
		Мостик
		Орешек
		Горка
4	«Кнут-музыкант» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба



		Веточка
		Орешек
		Лодочка
		Бег
		Паук
		Змея
		Елочка
		Птица

## Ноябрь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Откуда у тигра черные полоски»	Растяжка
		Ходьба
		Кошка
		Змея
		Бег
		Носорог
		Качели
		Горка
		Рыбка
		Лягушка
2	«Странный крокодил»	Растяжка
		Лошадка
		Бабочка
		Рак
		Кошка
		Пчелка
		Паук
		Качели
		Ходьба
		Улитка
3	«Золотая птица»	Растяжка
		Ходьба
		Веточка
		Кошка
		Птица
		Лошадка
		Лисичка
		Ящерица
		Горка
		Павлин

4	«Золотая (продолжение) птица»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Рыбка
		Бег
		Лошадка
		Зайчик
		Лодка
		Горка
		Ящерица

### Декабрь

Не деля	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Заяц-огородник»	Растяжка
		Зайчик
		Ходьба
		Змея
		Змея
		Медведь
		Орешек
		Мостик
		Горка
		Елочка
2	«Очки»	Растяжка
		Лягушка
		Зайчик
		Змея
		Лисичка
		Птица
		Лошадка
		Рыбка
		Книжка
		Ходьба
3	«Два колдуна»	Растяжка
		Ходьба
		Змея
		Орешек
		Бег
		Пчелка
		Горка
		Рыбка

		Птица
		Кораблик
4	«Два колдуна» (продолжение)	Растяжка
		Бег
		Книжка
		Елочка
		Горка
		Рыбка
		Рак
		Ходьба
		Кольцо
		Орешек

### Январь

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Удав, кролик и черепаха»	Растяжка
		Горка
		Птица
		Заяц
		Змея
		Веточка
		Лошадка
		Черепаха
		Ходьба
		Ящерица
2	«Серая звездочка»	Растяжка
		Лягушонок
		Веточка
		Пчелка
		Ящерица
		Паук
		Гусеница
		Змея
		Бабочка
		Маятник
3	«Гномик Гимли»	Растяжка
		Ходьба
		Паук
		Скорпион
		Бег
		Веточка

		Кошка
		Волчонок
		Змея
		Горка
4	«Иришкины именины»	Растяжка
		Ходьба
		Черепашка
		Змея
		Пчела
		Лисичка
		Рыбка
		Ванька-встанька
		Велосипед
		Качели

### Февраль

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Щенок Роджер»	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Змея
		Ящерица
		Муравей
		Лошадка
		Мостик
		Орешек
		Бег
2	«Поросенок»	Растяжка
		Бег
		Мостик
		Птица
		Медвежонок
		Змея
		Ходьба
		Морская звезда
		Горка
		Бабочка
3	«Кузнечик Денди»	Растяжка
		Ходьба
		Лягушка
		Кузнечик

		Змея
		Велосипед
		Мостик
		Улитка
		Орешек
		Бабочка
4	«Полицейский и его конь»	Растяжка
		Лошадка
		Черепашка
		Кошка
		Маятник
		Ходьба
		Змея
		Бег
		Мостик
		Пчелка

Март

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Стрекоза»	Растяжка
		Ходьба
		Стрекоза
		Кошечка
		Морская звезда
		Ванька-встанька
		Муравей
		Орешек
		Рыбка
		Лошадка
2	«В гостях у стрекозы»	Растяжка
		Велосипед
		Лисичка
		Змея
		Пчелка
		Стрекоза
		Качели
		Ласточка
		Заяц
Книжка		
3	«Новые приключения Элли»	Растяжка
		Ходьба

		Березка
		Кукушка
		Мельница
		Велосипед
		Бабочка
		Кобра
		Орешек
		Бег
4	«Новые приключения Элли» (продолжение)	Растяжка
		Ходьба
		Книжка
		Кобра
		Бег
		Орешек
		Кораблик
		Березка
		Гребцы
		Часики

Апрель

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Новые приключения Элли» (продолжение 2)	Растяжка
		Бег
		Ходьба
		Павлин
		Кобра
		Орешек
		Книжка
		Пловцы
		Медвежонок
		Березка
2	«Война грибов с ягодами»	Растяжка
		Ходьба
		Бег
		Змея
		Лисичка
		Лягушка
		Ежик
		Цапля
		Кукушка
		Бабочка

3	«Добрый человек»	Растяжка
		Ходьба
		Муравей
		Рыбка
		Бабочка
		Горка
		Орешек
		Колечко
		Елочка
		Бег
4	«Волшебная палочка»	Растяжка
		Ходьба
		Лягушка
		Скорпион
		Бег
		Луна
		Пчела
		Книжка
		Лошадка
		Петушок

Май

Неделя	Тема занятия	Виды упражнения
1	«Юноша и король»	Растяжка
		Ходьба
		Лисичка
		Лошадка
		Павлин
		Орел
		Пчелка
		Рыбка
		Муравей
		Птица
2	«Язык зверей и птиц»	Растяжка
		Лошадка
		Кошечка
		Бег
		Орешек
		Собака
		Пчелка
Муравей		

		Ванька-встанька
		Звездочка
3	«Ослик Маффи»	Растяжка
		Лошадка
		Кукушка
		Паучок
		Черепашка
		Бег
		Стрекоза
		Петух
		Орешек
		Пчелка
		4
Бег		
Пчелка		
Петух		
Стрекоза		
Паучок		
Птица		
Скорпион		
Лошадка		
Кукушка		