

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 комбинированного вида»

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

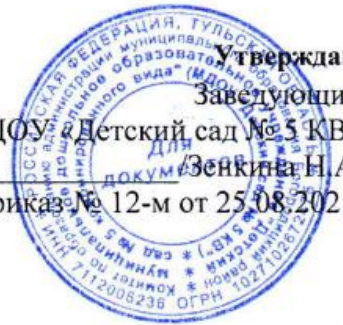
Принято

на педагогическом совете

МДОУ «Детский сад № 5 КВ»

Протокол № 1 от 25 августа 2021 г.

Утверждаю
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 5 КВ»
Зенкина Н.А.
Приказ № 12-м от 25.08.2021.



Согласовано

Советом родителей

(законных представителей)

МДОУ «Детский сад № 5 КВ»

Протокол № 1 от 24.08.2021 г

**Рабочая программа
кружка дополнительного образования по
игровому стретчингу
для старшего дошкольного возраста
«Тянем - потянем»**

Подготовила : инструктор по физ. культуре
Яремюк Ольга
Николаевна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 комбинированного вида»

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Пояснительная записка.

«Растяжки сопровождают нас всю жизнь.

Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка,
любое движение тела – растяжка.

Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость,
молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана собственного здоровья – непосредственная обязанность каждого. К сожалению, многие не соблюдают простейших норм здорового образа жизни. Что же является основой здорового образа жизни?

Главное, рациональное питание. Второе – закаливание. Третье – физические упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений – один из способов достижения человеком гармонии. Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению здоровья. Каждому ребенку, независимо от его происхождения или условий жизни, необходимо:

- быть здоровым;
- находиться в безопасной обстановке;
- получать удовольствие от жизни;
- добиваться поставленных целей.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга.

Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка,

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Цели и задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи:

❖ Укрепление здоровья:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия.

❖ Содействовать развитию психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офис. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

❖ Содействие развитие творческих способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

Основные принципы организации занятий по игровому стретчингу:

- Наглядность. Показ физических упражнений игрового стретчинга, образный рассказ.
- Доступность. Материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.
- Чередование нагрузки. Важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений игрового стретчинга. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений игрового стретчинга, потребность их выполнять.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72
E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офиц. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Методы обучения.

Основные методы, которые используются в работе – это стимуляция и мотивация деятельности и организационно-практические методы.

- наглядный метод *формирует представление о движении.*
- игровой метод, *даёт возможность совершенствования двигательных навыков.*
- вербальный (словесный) метод, *активизирует сознание ребёнка, способствует осмыслению поставленных задач;*
- репродуктивный (повторение, воспроизведение);
- практический метод строго-регламентированного упражнения, *направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.*

Особенности программы.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, способен реализовать свои физические и духовные способности. Игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело несерьёзное, дети живут в игре, действие образов, игры не прекращается с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является целью программы.

По методике дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В данной программе нашли своё отражение основные приоритеты кружковой работы, связанные с развитием эмоционального уровня, физических качеств, с оздоровлением детей, коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. В программе подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей.

Характеристики особенностей развития детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Возрастная характеристика детей 4-5 лет

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

Возрастная характеристика детей 5-7 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им нужно выполнить. У

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять радость ребенку, способствует эмоциональному благополучию, и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, я ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков-более прерывистые, у девочек-мягкие, плавные).

Срок реализации программы — 1 год.

В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

В группу принимаются все желающие. Исключение составляют дети с отводом от занятий по медицинским показаниям.

Форма и режим занятий:

Форма обучения: По количеству детей: фронтальная, групповая.

Формы обучения:

- практические занятия;
- самостоятельная деятельность.

Место проведения: музыкальный зал.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Режим занятий: 1 раз в неделю 20-30 минут.

Структура занятий игрового стретчинга.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Занятия состоят из трех частей. Части занятия естественно переходят одна в другую. Дети организованно под музыку заходят в зал.

В первой (вводной) части (2-3 минуты) ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят:

- различные виды ходьбы:
- простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук;
- ходьба на носках, руки за головой;
- ходьба на пятках, руки за спиной («полочкой»), ладонью на противоположный локоть;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офис. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

- ходьба высокими коленями (носки оттянуты), руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.
- ходьба на прямых ногах, руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).
- упражнения игровой ритмики.
- танцевальные упражнения.
- аэробика.
- упражнения на внимание. координацию движений.

Во второй (основной) части (14-15 минут) используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках — поза “Зернышко”.

Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии дети знакомились с новыми движениями, закреплялись уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами продумывают встречи с различными

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офис. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 1-2 упражнения для мышц живота путем прогиба назад
- 1-2 упражнения для мышц спины путем наклона вперед
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов
- 1-2 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног
- 1-2 упражнения для развития стоп.
- 1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Время выполнения всех упражнений 9-10 минут. Между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офис. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

В третьей (заключительной) части (3-4 минуты) занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

Проводятся:

- игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой.
- подвижные игры, позволяющие развивать физические качества детей.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем и организованно уходят из зала.

Ожидаемые результаты обучения:

- формирование правильной осанки;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Форма подведения итогов – открытое занятие.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Условия реализации программы:

Музыкальный зал.

Средства и оборудование:

- гимнастические коврики;
- костюм для занятий (футболка, шорты, носки).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).
2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2010);
3. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
4. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»
5. Интернет-ресурс

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5 комбинированного вида»

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

Приложение 1

Перспективное планирование

(32 часа)

Нед еля №	Кол- во заня тий	Тема	Задачи	Содержание занятий

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офф. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

1-4	4	Знакомство с понятием «игровой стретчинг» • «Цыпленок и солнышко» • «Спать пора» • «Лесовички»	- Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; - Разучить основные стретчинговые упражнения.	✓ Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», веточка», «рыбка», «горка». ✓ П/и.
5-8	4	• «Лесовички(продолжение)» • «Кто поможет воробью» • «Кто я?» • «Волшебные яблоки	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	✓ Ритмическая композиция. ✓ Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка». ✓ П.и.
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «горка», «пчёлка», «змейка», «веточка», «рыбка», «птица», «бег», «кораблик». ✓ П.и
9-12		• «Невоспитанный мышонок» • «Пусть приходит зима»	- Стимулировать рост и развитие опорно -двигательного аппарата. - совершенствовать двигательные способности ;	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «зайчик», «змейка», «бег», «птица», «орешек», «рыбка», «лягушка», «летучая мышь».

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

	4	• «Птица-найденёныш» • «Как у слонёнка хобот появился»	- создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	✓ П.и.
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «горка», «змейка», «бег», «месяц», «птица», «орешек», «рыбка», «паучок». ✓ П.и.
13-16	4	• «Три брата» • «Рябинка» • «Воробей и карасик» • «Хвастунишка»	- Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «кошечка», «бабочка», «носорог», «змейка», «бег», «рыбка», «лошадка». ✓ П.и.
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «кузнечик», «птица», «ящерица», «пчёлка», «ходьба», «горка», «рыбка», «орешек», «паучок». ✓ П.и.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Официальный сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

17-18	2	• «Лягушонок и лошадка» • «Как медвежонок себя напугал»	- Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «горка», «ходьба», «рак», «змейка», «бег», «страус», «кошечка», «веточка», «ящерица». ✓ П.и.
19-22	4	• «Сказка о трёх блинах» • «Как зайцы волка напугали» • «Просто так» • «Синичка»	- Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. -воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «орешек», «бег», «рыбка», «птица», «лягушка», «змейка», «веточка», «месяц». ✓ П.и.
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «рыбка», «птица», «змейка», «месяц», «пчёлка», «горка», «лошадка» «муравей». ✓ П.и
23-26		• «Сова и куропатка» • «Синичка» • «Девочка и джин»	- Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма.	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «птица», «змейка», «горка», «лошадка» «медвежонок», «зайчик», «веточка».

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офис. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

	4	«Как звери филина лечили»	– воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	✓ П.и.
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «змейка», «горка». «лошадка» «веточка», «ходьба», «ёлочка», «бабочка», «кораблик». ✓ П.и.
27-30	4	«Как море стало солёным» «Откуда у тигра черные полосы» «Заяц – огородник» «Удав, кролик и черепаха»	- Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «змейка», «лошадка» «ходьба», «рак», «улитка», «бег», «маятник». ✓ П.и. «Морской мир»
				✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «лошадка» «улитка», «морская звезда», «павлин», «кораблик». «лягушка», «аист», «птица». ✓ П.и. «Лягушки»

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»**

301 835, Тульская область, г. Богородицк, ул. Коммунаров, д. 72

E-mail: mdouds5.bogorod@tularegion.org Офиц. сайт: <http://bogoroditsk5.russia-sad.ru>

31-32	2	• «Чижики» • «Странный крокодил»	- Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. - совершенствовать двигательные способности создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	✓ Ритмическая композиция ✓ Упражнения игрового стретчинга «рыбка», «ходьба», «горка», «орешек», «бег», «змейка», «зайчик», «листочка», «веточка», ✓ П.и. «Мышки в доме».
-------	---	--	--	--