*План кружковой работы*

*Инструктора по физкультуре Башкиной О.А*

***«Гибкий позвоночник»***

Возраст детей 6-7 лет

Игровой стретчинг не имеет возрастных ограничений и заниматься им можно уже с трёх лет.

Сказку для игрового стретчинга легко придумать самому, используя основные упражнения на растяжку. Сказки для занятия могут быть самые разнообразные. Они могут включать в себя элементы воспитания или же посвящаться отдельным развивающим темам, быть поучительного или развлекательного характера.

Игровой стретчинг.

Стретчинг - улучшение гибкости. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу проводится в детьми в виде игры.

Цель: создать условия для развития опорно-двигательного аппарата, активизации и развития двигательной деятельности детей средствами игры.

Задачи:

1.​ Оздоровительные:

•​ Укреплять опорно-двигательный аппарата и формировать правильную осанку.

•​ Воспитывать физические способности (координацию, скорость и выносливость).

•​ Приобщать детей к здоровому образу жизни, вырабатывать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

2. Образовательные:

•​ Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.

•​ Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

3. Воспитательные:

•​ Воспитывать морально-волевые качеств (честность, решительность, смелость, настойчивость и др.).

НОД: 1 час в неделю в течение 9 месяцев, длительностью 25 минут.

Всего: 36 часов.

Тематический план непосредственно образовательной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки, тема НОД | Цель | Содержание НОД | Кол-во занятий |
| Сентябрь  «Лето красное прошло»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: Цветок, морская звезда, собачка, жучок, лошадка, слон, паучок, горка. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя «Поспешишь- людей насмешишь» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Октябрь  «Осенние причуды»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Ленивая девочка» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Ноябрь  «Все готовятся к зиме»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть:1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: жираф, каракатица, фонарик, верблюд, мостик, русалочка, колобок, собачка, пирожок. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Новый домик» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Декабрь  «зимушка- зима»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Каждый красив по своему» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Январь  «Зимние забавы»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  НОД«Сказка про щенка Тошку» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Февраль  «Дуют ветры в феврале»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Просто так» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Март  «Тает снежок…»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: деревце, веточка, Солнечные лучики, гора, цветок, журавль, страус, лисичка, цапля. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Мы за солнышком идём» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Апрель  « Бегут ручьи»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: цветок, сорванный цветок, цапля, кустик, пенёк, Деревце, велосипед. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Путешествие зёрнышка» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |
| Май  «Весна пришла»  1, 2, 3, неделя | -​ укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;  -​ учить выражать движения под музыку;  -​ развивать чувство ритма;  -​ формировать правильную осанку;  -​ развивать творческое мышление и воображение детей. | Вводная часть: 1.Разминка. Основная часть: 1.Упражнения:  зернышко, ходьба. 2. Упражнения: Домик, слоник, жучок, лягушка, лисичка, кустик, черепашка, солнышко, вафелька. Заключительная часть: Упражнение на релаксацию. | 3 |
| 4 неделя  «Бывший друг» | - содействовать развитию физических качеств и формированию движений; - повышать двигательную активность детей; - снижать эмоционально – психическое напряжение. | 1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация. | 1 |