



## Оглавление

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программ.....	6
1.3.1. Учебный план.....	9
1.4 Планируемый результат.....	18
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....</b>	<b>19</b>
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	20
2.4. Список литературы.....	24

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Уровень программы** - стартовый.

**Новизна** программы состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости,

уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Актуальность:** программа направлена на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытие их творческих способностей посредством игрового стретчинга.

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.

**Отличительной особенностью программы.** К отличительным особенностям программы можно отнести то, что после занятий Стретчингом дети раскрепощаются, становятся открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие. После занятий у детей улучшается настроение, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, не умением им управлять.

**Адресат программы:** средний дошкольный возраст (4-5 лет).

#### **Краткая характеристика возрастных особенностей детей.**

Период первого вытяжения. Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевидными остаются части костей кисти, стопы. Дети ее не могут выполнять мелкие и точные движения.

Однако движения тела уже достаточно координированы, точны. Умеют свои движения регулировать, выполнять их намеренно. У них уже возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Увеличилась сила конечностей.

Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие еще сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы и т.д.).

Игра остается главным видом деятельности. Наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и четко по ходу объясняя, что делается правильно и почему (ноги прямые, носки вытянуты и т.п.).

Детей средней группы легче правильно построить, и приучить сохранять свое место во время занятий. При этом надо обращать особое внимание на положение ног (они стремятся их сгибать) и плеч (очень напрягают). Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.

Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы (в виде деревьев, цветов и т.п.). Получают удовольствие от красоты движения, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Хорошо отзываются, на похвалу. Высшая награда для них - демонстрация другим ребятам их умения выполнять упражнения. У многих из них внимание еще неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Надо поощрять их самостоятельность, настойчивость, волевые качества. Упражнения повторять 5-6 раз.

**Наполняемость группы:** 10 воспитанников.

**Условия приема детей:** зачисляются на основании договора с родителями (законными представителями).

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 29 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой 10 человек, во вторую половину дня, фронтально, продолжительность занятия составляет: 20 минут.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки и выработки сил, выносливости, координации движений.

Использование педагогических приёмов, в сочетании с упражнениями игрового стретчинга помогают детям лучше воспринимать поставленную игровую задачу педагога и снимать гиперактивное состояние у детей. Кроме продуманной, щадящей физической нагрузки на занятиях по игровому стретчингу, маленькие дети знакомятся со своим телом и благодаря грамотному подходу к структуре занятия дети могут заниматься стретчингом самостоятельно или с мамой, без участия педагога.

Игровой стретчинг включает в себя интеллектуальное развитие, развитие коммуникативных навыков, приобщение детей к самосовершенствованию своего тела, развитие творческой личности, совершенствование психологических процессов таких

как внимание, память, воображение, формирование привычки здорового образа жизни и многое др. Это позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, избавляет от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы!

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Развитие двигательных способностей детей через использование элементов игрового стретчинга.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- расширить кругозор.

#### **Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

#### **Оздоровительные:**

- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;
- способствовать оптимизации роста;
- содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.
- 

## **1.3. Содержание программы.**

Программа определяет содержание и организацию игрового стретчинга с детьми среднего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей в различных физических упражнениях и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Содержание программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия с взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;

- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Содержание программы обеспечивает развитие гибкости и координации, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития (образовательные области):

**«Познавательное развитие»:** Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

**«Речевое развитие»:** В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух. Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей. С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

### **Структура занятий программы.**

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

На 2-м этапе происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На 3-м этапе происходит формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

### **Структура построения занятий. Занятия состоят из 3 частей.**

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

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

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

### **Основные принципы занятий.**

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
- **Доступность.** Разучивание упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному. Необходимо учитывать степень подготовленности ребенка.
- **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнения, усложнение техники их выполнения.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.
- **Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом ЛФК.



### 1.3.1. Учебный план.

Месяц	Название	Количество часов	Формы контроля
Октябрь	Вводное занятие «Здравствуй, друг!»	2	
	«Жар-птица»	2	
	«Лесовички»	1	Контрольное занятие
Ноябрь	«Лесовички»	1	Контрольное занятие
	«Птенчик и свобода»	2	
	«Птенчик и свобода»( 1 часть)	1	Контрольное занятие
Декабрь	«Птенчик и свобода»(2 часть)	1	Контрольное занятие
	«Кто сильнее»	2	
	«Листочек»	1	Контрольное занятие
Январь	«Листочек»	1	
	«Листочек» (2 часть)	2	Контрольное занятие
Февраль	«Новый день»	2	
	«Маленькие радости»	2	Контрольное занятие
Март	«Преобразование капельки в снежинку»	2	
	«Магазин игрушек»	2	Контрольное занятие
Апрель	«Кто сильнее»	2	
	«Семечко»	2	
	Открытое занятие	1	Открытое занятие

**Содержание занятий:**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Октябрь</b>				
1-2	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой.	Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения для проверки координации движений. Упражнения для проверки гибкости тела. Музыкально-подвижная игра «Ежик и дети». Упражнение на дыхание «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

3-4	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». Танцевально - подвижная игра на координацию «Волшебная карусель» Упражнение на дыхание «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
5	Игра -сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	Разминка (ходьба, бег с заданиями) Упражнения игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
Ноябрь				
6	Игра -сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и	Разминка (ходьба, бег с заданиями) Упражнения игрового	Гимнастический коврик на каждого ребенка,

		<p>брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p>	<p>стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. Упражнение на релаксацию и дыхание</p>	<p>музыкальное сопровождение</p>
7-8	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей</p>	<p>Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп».</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
9	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» ( 1 часть)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать</p>	<p>Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка»,</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>

		<p>координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей</p>	<p>«коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп».</p>	
Декабрь				
10	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» (2 часть)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей</p>	<p>Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп».</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
11-12	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и</p>	<p>Разминка «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: отжимания,</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого</p>

		<p>брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>приседания, легкий бег на месте, Упражнения стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</p>	<p>ребенка, музыкальное сопровождение</p>
13	<p>Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
январь				
14	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса.</p>	<p>Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>

		<p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Развивать координацию.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»</p>	
15-16	<p>«Сказки из сундука»</p> <p>Игра-сказка «Листочек» (2 часть)</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.</p> <p>Развивать координацию.</p> <p>Развивать творческое мышление и воображение детей</p>	<p>Разминка под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения»</p> <p>Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
Февраль				
17-18	<p>«Сказки из сундука»</p> <p>Игра-сказка «Новый день»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного</p>	<p>Разминка под музыку «Чудеса на Севере»</p> <p>Упражнения стретчинг:</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>

		пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	«складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь»	
19-20	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка шеи, суставов рук и ног, стоп Упражнения: «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
Март				
21-22	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать	Разминка «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах Упражнения: вытяжка корпуса, прыжки, растяжка, «самолет»,	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение



		<p>координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>«лодочка», наклоны корпуса. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»</p>	
23-24	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Разминка шеи, стоп и кистей Упражнения: «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. Упражнения на ритм. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
<b>Апрель</b>				
25-26	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>	<p>Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, «лодочка», «йоги», прыжки, «березка», «рыбка», наклоны корпуса Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Ворон»</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение</p>
27-28	<p>«Сказки из сундука» Игра-сказка</p>	<p>Укреплять мышцы</p>	<p>Разминка стоп, шеи, суставов рук</p>	<p>Гимнастический коврик на каждого</p>

	«Семечко»	тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Упражнения: «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Здравствуйте»	ребенка, музыкальное сопровождение
29	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; Упражнения на растяжку по показу детей; дыхательные упражнения; подвижная игра «Большие и маленькие» Массаж рук и ног родителями своим детям	Открытое занятие совместно с родителями.

#### 1.4. Планируемый результат.

- Благодаря методики игрового стретчинга у среднего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.
- Развивается мышечный корсет. 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.
- Происходит естественное развитие организма ребёнка и привитие потребности заботиться о своём здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график.

Курс программы «Игровой стретчинг» рассчитан на 7 месяцев: с октября по апрель месяц включительно. Занятия проходят 1 раз в неделю – в месяц от 3 до 5 занятий. Общее количество занятий за курс 27 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Октябрь	5 занятий
Ноябрь	4 занятия
Декабрь	4 занятия
Январь	3 занятия
Февраль	4 занятия
Март	4 занятия
Апрель	5 занятий
Всего	29 занятий

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре Руднева Альбина Магафуровна, имеет Свидетельство № 396-С, выдан Санкт-Петербургским Институтом валеологического образования взрослых 10 апреля 2016 г., тема: «Комплексное оздоровление детей дошкольного и младшего возраста по методике игрового стретчинга».

Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с дополнительной образовательной программой. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам. Участвует в работе педагогических, методических советов,

объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность, Конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности, методику поиска и поддержки молодых талантов, содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, оздоровительно-спортивной, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе, технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения, технологии педагогической диагностики, основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием, правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения, правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-техническое оснащение:**

##### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

Коврики для фитнеса	10 шт.
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролетов
Скамейка гимнастическая (длиной 3 м)	3 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	10 шт.
Скакалка детская (длина 180 см)	10 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.

**Техническое обеспечение – музыкальный центр.**

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольное занятие, открытые занятия.

### Оценочные материалы.

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (апрель). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу:

Ф. И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов		Уровень усвоения программы	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

### Диагностические методики.

#### Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### Мальчики

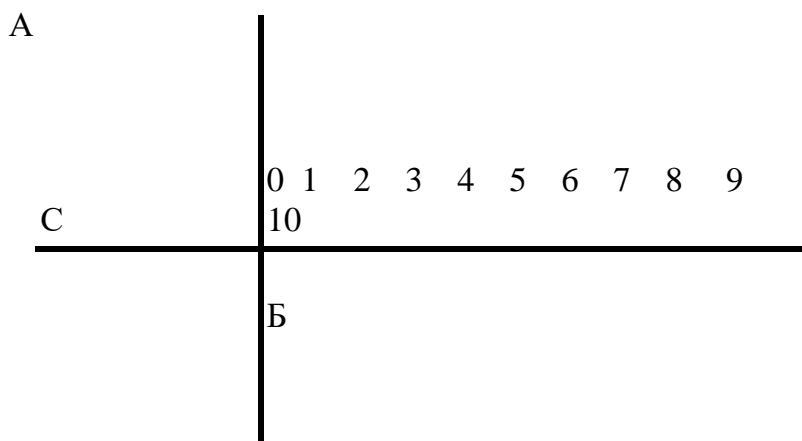
возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5

#### Девочки

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5

#### Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.



Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

#### Мальчики

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1

#### Девочки

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1

#### Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взять один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положить кубик на нее, затем развернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша.

Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

#### Мальчики

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5

#### Девочки

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
---------------	---	--	--	--	--

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5

### Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

Мальчики

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3

Девочки

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2

### Знание базовых элементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статического равновесия в процессе двигательной деятельности.

Мальчики и девочки

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5					

## Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб.,1994;
2. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
3. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
4. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
5. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М., Сфера, 2014.