

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 41
г. Йошкар-Олы «Василинка»
424003, Россия, РМЭ, г. Йошкар – Ола, ул. Рябинина, д.13-а, т.42-92-28, 72-06-62

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 41
г. Йошкар-Олы «Василинка»
протокол №1 от 30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 41
г. Йошкар-Олы «Василинка»
Е.А.Смирнова
30.08.2023 г



Согласовано: главный специалист
отдела дошкольного образования
городской округ «Город Йошкар-Ола»
Соловьева Ю.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»

ID программы	
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Уровень программы	Базовый
Категория и возраст обучающихся	3-4 года
Срок освоения программы	1 год
Объем часов	24 часа
ФИО, должность разработчика программы	Егошина Э.А, старший воспитатель

Йошкар-Ола

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	2
1.1 Общая характеристика программы	2
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3.Формы организации двигательной деятельности.....	8
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарно – тематический план двигательной деятельности	10
с элементами игрового стретчинга	10
для детей младшего и среднего дошкольного возраста.....	10
2.3. Условия реализации программы	18
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	18
2.8 Список литературы и электронных источников.....	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

1.1 Общая характеристика программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

При написании программы учитывались все нормы и требования к нагрузке дошкольников в течение недели. Настоящая программа разработана и составлена согласно следующим документам:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями и дополнениями от 20.07. 2015г.);

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы обусловлена тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Новизна программы: упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 3-4 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Костная система сохраняет еще хрящевое строение в отдельных местах (особенно кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Этот возраст отличает тяжелая походка (на всю стопу), боковыераскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность длины шагов.

Основной вид деятельности- игра, от которой дети получают огромное удовольствие, легко вживаются в образ. Игра в основном индивидуальна. Дети не способны анализировать свои действия. Внимание еще крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, волевых усилий в выполнении упражнений почти нет. Дыхание детей еще поверхностное. Учить их правильному дыханию лучше на образах.

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.

В 3-4 года у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мыывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, мыывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Объем программы: 24 часов

Срок освоения программы: программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Уровень программы. Базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Методика проведения двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга основана на динамичных и статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу включает в себя игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фауной по средствам сказок и игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия. Учитывая особенности физиологического развития детей младшего дошкольного возраста, время статики уменьшается и в начале обучения кратковременным (5 секунд). Но соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Особенность игрового стретчинга – сочетание физических упражнений с расслаблением, дыхательной гимнастикой, сказочным сюжетом, где дети показывают свою историю с помощью своего тела, заставляет детей чувствовать настроение музыкального произведения. Что крайне актуально в дошкольном возрасте.

В совокупности с игровым стретчингом целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика- метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Форма организации учебных занятий – групповая.

Состав группы: дети младшего дошкольного возраста 3-4 года. Группы формируются по запросу родителей (законных представителей) и желанию детей и комплектуются по возрастному принципу: 3-4 года

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 15 минут, 36 учебных недель.

1.2. Цели и задачи программы

Целью разработки данной программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-4 года с использованием элементов игрового стретчинга.

В соответствии с целью были сформулированы следующие **задачи**:

- Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
- Способствовать развитию психических процессов: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;
- Способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма;
- Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей посредством игрового стретчинга;
- Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональном самовыражении, раскрепощённости и творчестве в движении;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Познакомить детей с терминами: «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»;
- Уточнять представления о своём теле;
- Воспитывать уважительное отношение к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Развивать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями средствами гимнастики с элементами игрового стретчинга.

1.3. Формы организации двигательной деятельности

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: подгрупповые по 10 человек. Малочисленность подгруппы максимально обеспечивает эффективность образовательного процесса и индивидуальный подход к каждому ребенку.

<u>Форма организации деятельности</u>	<u>Самостоятельная деятельность детей:</u>	<u>Совместная деятельность с семьей:</u>
групповые	Беседы; Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану Создание условий для самостоятельной игровой деятельности, выбор музыкальных композиций	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

1.4. Содержание программы

Структура двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

I. Вводная часть (3 минуты).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

II. Основная часть (10-12 минут).

В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под

музыкальное сопровождение.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

III. Заключительная часть (2-3 минуты). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Принципы и подходы к формированию программы:

- **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- **Принцип систематичности.** Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- **Принцип постепенности.** Определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
- **Принцип индивидуальности** предполагает учет физиологической и психической стороны развития каждого ребенка.
- **Принцип доступности** означает, что материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
- **Принцип учета возрастного развития движений.** Предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- **Принцип чередования нагрузки** заключается в предупреждении утомления детей, чередовании нагрузки и отдыха, сочетании адекватной нагрузки и полноценного восстановления.
- **Принцип наглядности.** Предполагает построение занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- **Принцип сознательности и активности** – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения планируются результаты:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;
- обогащение двигательного опыта для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей посредством игрового стретчинга;
- эмоциональное самовыражение, раскрепощённость и творчество в движении путем поддержания инициативы детей в двигательной деятельности;
- приобщение детей младшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности
- формирование правильной осанки, обеспечение профилактики плоскостопия;
- развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно – тематический план двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Работа по игровому стретчингу ведется обучающими комплексами, которые состоят из упражнений на растяжку всех групп мышц.

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	1
	Мини комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку:	1

	Мини – комплекс «На лужайке»	упражнения на растяжку	- упражнения на дыхание; - подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	1
	Мини – комплекс «Веселые друзья»	разучить простые упражнения на растяжку		1
Итого занятий в месяц				4
Ноябрь	«Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный домик»; - ходьба по массажным дорожкам.	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	1

	<p>«Сказка о том, как появился лес» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</p>	<p>Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».</p>	1
Итого занятий в месяц				4
Декабрь	<p>«Сказка о том, как появилась река» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.</p>	<p>Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.</p>	<p>- корригирующая ходьба; - легкий бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «Черепашка».</p>	1
	<p>«Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица»</p>	1

	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	2
Итого занятий в месяц				4
Январь	«Сказка, как аист дом искал» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок	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.	<ul style="list-style-type: none"> - разминка с танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Аист и лягушки»; - релаксация «сон в лесу». 	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	1
	«Лукоморье»	Реализовать двигательные навыки игрового	<ul style="list-style-type: none"> - разминка с танцевальными элементами; 	1

		стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда»	
Итого занятий в месяц				4
Февраль	«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация	1
	«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений	- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»;	1

		с элементами стретчинга	- ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	
Итого занятий в месяц				4
Март	«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
	«Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет»	1

			Игра «Веселые обезьянки»	
Итого занятий в месяц				4
Апрель	«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация	2
	«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»	1
	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»	1
Итого занятий в месяц				4

Май	Закрепление материала в собирательно й сказке.	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	<ul style="list-style-type: none"> - корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	1
	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	2
	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	1
	ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год			24

2.3. Условия реализации программы

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудование**: индивидуальные коврики, мячи резиновые, обручи, кегли, палки гимнастические, конусы, мягкие модули, шведская стенка, теннисный стол

Методическое обеспечение программы:

- наглядный (зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, фото или иллюстрации, схемы)
- вербальный, объяснительный (подготовка к выполнению упражнений, рассказ сюжета занятия)
- практический (самостоятельное выполнение упражнений, творческое выполнение знакомых упражнений)
- игровой (все занятие проходит в игровой форме)
- круговая тренировка (часть занятия проходит, например, на тренажерах)
- метод проблемного обучения (создание проблемных ситуаций «Для укрепления каких групп мышц мы выполняем это упражнение», «Выберите тренажер, чтобы спина «стала красивой» и др.)
- поисковый (выполнение «круговой тренировки» по предложенным схемам)

Кадровое обеспечение программы

ФИО педагога	Место работы	Должность	Образование педагога	Повышение квалификации
Егошина Э.А.	МБДОУ «Детский сад №41 г. Йошкар-Олы «Василинка»	Старший воспитатель	Высшее. МГПИ им. Крупской (филолог)	«Практическая дошкольная педагогика и психология образования в соответствии с ФГОС ДО»

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- осуществление оценки динамики достижений детей,
- описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, медицинские работники. Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.
- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.
- Критериально-ориентированные методики не тестового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

2.8 Список литературы и электронных источников.

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.
2. Анатомо-физиологические особенности организма ребенка // Энциклопедия молодой семьи. URL: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/31/htm> (Дата обращения 15.05.2012)
3. Арнаутова Е.П. Диалогическая позиция педагога в сотрудничестве с семьей: Сб. науч. тр./ Наука о дошкольном детстве традиции и современность. - М.: МПГУ, 2000. - 230 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. - 416с.
5. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. –Феникс - Ростов н/Д - 2008.
6. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012.
7. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 - 158с., ил.
8. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.: Ил. – (Школа здоровья).
9. Назарова, А. Г. «Игровой стретчинг» - Спб.: «Типография ОФТ», 2005
10. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - Питер Пресс, СПб. 2009
11. Сулим, Е. В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, ТЦ «Сфера», 2014

12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
13. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005.
15. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. Учитель, 2010
16. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005. - 143с.
17. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с.
18. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. - 400с.