

Школ дечончычсо муниципал бюджет
туныктыш тон «Йошкар-Оласе 80 №ан
«Ужара» йочасад»

424037, Россия, Марий Эл республик,
Йошкар-Ола, Подольских Курсант урем, 12-
ше «б» порт
E-mail: dou-ds-80@yandex.ru



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №80 «Ужара»
г. Йошкар-Олы»

424037, Россия, Республика Марий Эл, город
Йошкар-Ола, улица Подольских Курсантов,
дом 12б
E-mail: dou-ds-80@yandex.ru

Тел. (8362) 41-93-00, 41-94-91, ОГРН1021200757885 ИНН/КПП1215034040/121501001

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара»
протокол № 1 от 01 сентября 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы
В.И.Вергинская
«01» сентября 2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по игровому стретчингу
физкультурно-спортивной направленности
«НЕСКУЧАЙКА»
для детей в возрасте от 3- 7 лет**

срок реализации 1 год

Автор:
Дождикова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре
высшей категории

Йошкар – Ола
2020

Содержание.

Раздел 1. Пояснительная записка.	3
Раздел 2. Содержание программы.	9
Раздел 3. Организационно - педагогические условия.	16
Раздел 4. Оценка качества освоения программы.	17
Список используемой литературы.	21

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Нескучайка» разработана на основе методического пособия «Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного возраста)» (авт. А.Новикова); методическое пособие Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; методического пособия с видео приложением «Игры-сказки для детей 4-7 лет» (авт. А. Константинова, 2015г.), методического пособия «Игровая гимнастика для дошкольников» (авт. М.А. Киенко, 2016 г.).

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно - кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

Основные понятия:

Стретчинг - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

Активный стретчинг - во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно педагогической основе обучения:

- ✓ групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- ✓ обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Новым дополнением являются:

- ✓ **интенсивная методика** физического развития «игровой стретчинг»;
- ✓ **игровой метод** проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка;
- ✓ **динамичное построение** процесса обучения, предусматривающий смену различных ритмов, импровизацию движений и танцевальных игр.

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.

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.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье. Одной из важной отличительной особенностью данной программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий процесс обучения.

Педагогическая целесообразность: в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в систему дополнительного образования занятий с музыкально – ритмической доминантной, а также занятий, направленных на развитие физических качеств у дошкольников.

Стретчинг занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития танцевальных способностей, так как при занятиях стретчиномгом улучшается гибкость, увеличивается сила и выносливость обучающихся.

Цель программы: гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

Основные задачи программы:

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.

Уровень сложности - стартовый.

Категория учащихся:

1. дети младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет смешанная группа «Нескучайка 1»).
2. дети старших и подготовительных к школе групп (5-7лет смешанная группа «Нескучайка 2»).

Условия реализации программы:

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность образовательного процесса составляет 32 часа в год из расчёта 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности образовательной деятельности:

занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой 15-20 человек, во вторую половину дня, фронтально, продолжительность занятия составляет: 20 минут для детей младшего и среднего дошкольного возраста, 25-30 минут для детей старшего дошкольного возраста.

Концептуальные основы программы строятся на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, И.А. Якиманской, Л.В. Занкова, предполагающих гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку. Ведущими педагогическими идеями, ценностями, принципами обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, являются:

- ✓ **Ориентация на потребности общества и личности обучающегося.**
- ✓ **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.
- ✓ **Учёт возрастных и индивидуальных особенностей** обучающихся при включении их в творческую деятельность.
- ✓ **Преемственность.** После изучения элементарных движений стретчинга задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.
- ✓ **Систематичность.** Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам стретчинга. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа.
- ✓ **Сотрудничество и единство требований** (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе)
- ✓ **Компетентностный подход**, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию.
- ✓ **Гуманизация и гуманитаризация**, преследующие правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление.
- ✓ **«Обучение - творчество».** Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Формы, методы и приемы, используемые при реализации программы.

Словесные методы включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению

двигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Наглядные методы подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Также на занятиях по игровому стретчингу используются **специфические методы**.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- ✓ наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- ✓ точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- ✓ точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- ✓ создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств. К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

Соревновательный метод используется преимущественно в старших группах ДООУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования, соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, лишь при соблюдении ряда условий:

- ✓ достаточное овладение детьми движениями;
- ✓ строгое соблюдение принципа постепенности;

- ✓ учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- ✓ воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям другой команды.

Метод творческих заданий способствует реализации творческих замыслов, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми. Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемыми.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе. Во время занятий программы используются **приемы:**

- ✓ Работа с игрушками, картинками, разными предметами.
- ✓ Разучивание танцевальных игр.
- ✓ Индивидуальные и комплексные задания.
- ✓ Наблюдение, анкетирование, тестирование.

Планируемые результаты:

- ✓ Благодаря методики игрового стретчинга у детей младшего, среднего и старшего 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.

Целевые ориентиры детей дошкольного возраста:

- ✓ Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 5сек.- 10 - 15 секунд;
- ✓ Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- ✓ У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- ✓ Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- ✓ Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- ✓ Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Раздел 2. Содержание Программы.

Программа определяет содержание и организацию игрового стретчинга с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста 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 занятии.

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

Характеристика разделов программы:

Раздел «Игровая занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности используя средств предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Курс программы «Нескучайка» рассчитан на 8 месяцев: с октября по май месяц включительно. Занятия проходят 1 раз в неделю – в месяц 4 занятий. Общее количество занятий за курс 32 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество месяцев	Количество часов в год
3-5 лет	20 мин	1	4	8	32
5-7 лет	25-30 мин	1	4	8	32

Учебный план по разделам программы.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		всего	Практика
1.	Раздел «Игровая занимательная разминка»	5	5
2.	Раздел «Игровой стретчинг»	10	10
3.	Раздел «Пальчиковая гимнастика»	1	1
4.	Раздел «Подвижные игры»	4	4
5.	Раздел «Игры-путешествия»	4	4
6.	Раздел «Игродимнастика»	6	6
7.	Раздел «Игры на релаксацию»	2	2
	итого	32	32

Содержание занятий:

№	Тема	Цели, задачи	Программное содержание	Оборудование
Октябрь				
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, шапочка «ежика», 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

Ноябрь				
5-6	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
7-8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	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 «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».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
Декабрь				
9-10	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода»	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 «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».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
11-12	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	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 «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, Упражнения стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

Январь				
13-14	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	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 «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»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
15-16	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	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 «Волшебный круг», «Забавные превращения» Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Февраль				
17-18	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	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 «Чудеса на Севере» Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
19-20	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день»	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 «Веселая игра». Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

21-22	«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, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Март				
23-24	«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 координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах Упражнения: вытяжка корпуса, прыжки, растяжка, «самолет», «лодочка», наклоны корпуса. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
25-26	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	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, 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»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Апрель				
27-28	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	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 «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»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

29	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	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 стоп, шеи, суставов рук 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»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Май				
30	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	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 Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
31	Мониторинг			
32	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.
ИТОГО ЗАНЯТИЙ: 32 занятия				

Формы работы с детьми:

- Групповые игровые занятия.
- Обобщающие занятия.
- Занятия – беседы.
- Наблюдения педагога.
- Сюжетные игровые ситуации.
- Открытые игровые занятия для родителей.

Раздел 3. Организационно - педагогические условия

Кадровые условия (сведения о педагогах):

Программу реализует 1 педагог, стаж работы 22 года, образование высшее, высшая квалификационная категория.

Материально – техническое обеспечение:

Занятия по программе проходят в спортивном зале ДОО, который оснащён необходимыми **средствами и оборудованием:**

- ✓ технические средства для музыкального сопровождения;
- ✓ массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- ✓ гимнастические коврики, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- ✓ оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).

Методическое обеспечение:

1. Музыкальные произведения

- ✓ Д. Верди Марш из оперы «Аида»
- ✓ В. Герчик «Сверчок»
- ✓ М. Глинка «Детская полька», «Жаворонок»
- ✓ Д. Гречанинов «Вальс»
- ✓ Э. Григ Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»
- ✓ Ш. Гуно «Вальс»
- ✓ И. Дунаевский «Полька»
- ✓ Д. Кабалевский «Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»
- ✓ Л. Книппер «Почему медведь зимой спит»
- ✓ М. Карасев «Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»
- ✓ С. Майкапар «Вальс», «Мотылек», «Полька»
- ✓ Н. Метлов «Зима прошла»
- ✓ В. Моцарт «Турецкое рондо»
- ✓ М. Мусоргский «Гопак»
- ✓ А. Петров «Вальс»
- ✓ Л. Полонинкин «Медвежонок»
- ✓ С. Прокофьев «Марш», «Вальс»
- ✓ М. Старокадомский «Зайчик»
- ✓ А. Хачатурян Отрывок из балета «Гаяне»
- ✓ П. Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»:
- ✓ «Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая песенка»,
- ✓ «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»
- ✓ Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
- ✓ Р. Шуман «Веселый крестьянин»
- ✓ Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба»,
- ✓ «Лявониha», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок»,
- ✓ «Ходила младешенька».
- ✓ Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис».

- ✓ Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».
- ✓ Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.
- ✓ «Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);
- ✓ «Волшебство природы», (Музыка для малышей);
- ✓ «Русские композиторы», (Малыш и классика).

2. Наглядные схемы движений и растяжек для детей (картотека)

3. Картотека предметных картинок

4. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.

5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.

6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.

7. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Раздел 4. Оценка качества освоения программы.

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольное занятие, открытые занятия, участие в соревнованиях, праздниках, отчетные концерты.

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 (май). 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

1. 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

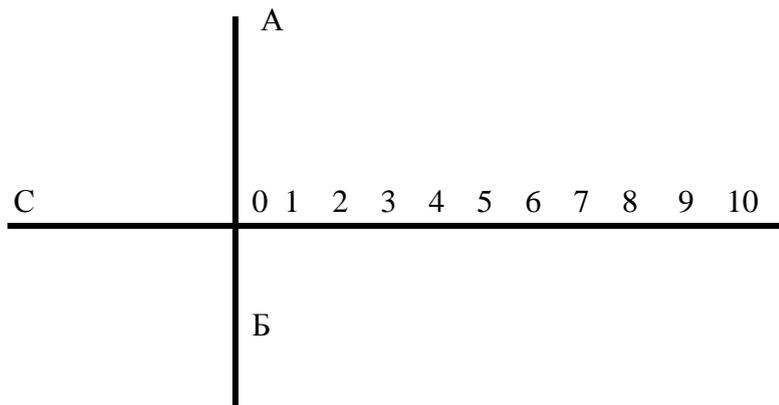
возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	11,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

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
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

2. 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
6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

3. 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
6	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

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
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

4. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврик 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
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7

5. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

6. 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 статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога
6					
7					

Список используемой 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.