

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию
детей №120 «Носики-курносики»
(МДОУ «Детский сад №120»)

Принята
на Педагогическом совете №1
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1



«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад №120»
/Л.В.Алексеева
«31» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

(для детей с 5 до 6 лет)

на 2020-2021 учебный год

срок обучения: 1 год

Автор программы:
Луканская Л.Ф.
(инструктор по физическому воспитанию
МДОУ «Детский сад №120»)

г. Петрозаводск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:	
Раздел	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
КРИТЕРИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

В современных условиях дополнительное образование является полноправным партнером общего образования. Оно способствует развитию познавательных интересов и творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании; выступает гарантом поддержки одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Дополнительное образование детей занимает важное место в ранней профессиональной ориентации каждого конкретного ребенка, развитии у него навыков неформального общения. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свои потенциальные способности, адаптироваться в современном обществе и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Содержанием дополнительного образования детей является совокупность познавательной, продуктивной, творческой деятельности детей, осуществляемой в рамках программ научно-технической, физкультурно-спортивной, художественно-эстетической, естественнонаучной, эколого-биологической, военно-патриотической и социально-гуманитарной, культурологической направленности.

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Физкультурно-спортивная направленность включает следующие группы программ: спортивная подготовка (спортивная акробатика, бадминтон, гандбол, художественная гимнастика, плавание, хоккей, футбол, шашки, фехтование, различные виды борьбы и другие виды спорта), общая физическая подготовка и лечебная физкультура (фитнес-аэробика, йога, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика и др.).

Обозначенные в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования *целевые ориентиры* предполагают, что на этапе завершения дошкольного образования у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть направлено на приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) и упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств решения поставленных задач. Игра - это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается, познает важный пласт человеческой культуры - взаимоотношение между взрослыми людьми - в семье, их профессиональной деятельности

и т.д. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений, а с помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами.

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.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (г. Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирлева. Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно 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. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Таким образом, игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития ребенка, с помощью которого педагог сможет решить все образовательные задачи, в том числе и обучение.

Цели и задачи деятельности

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Режим занятий: 1 занятие в неделю в течение 8 месяцев, длительностью 25 минут.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Срок обучения: 32 часа

Участники: дети старшей группы (5-6 лет)

Форма подведения итогов: развлечение

Структура занятий

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

В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной части) занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 2 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка. В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества,

В заключительной части занятия (третьей) - расслабление: приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п. Организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности.

Предполагаемые результаты к концу года

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования спортивно-физкультурной направленности «Игровой стретчинг»

Наименование возрастных групп: старшая группа (5-6 лет)

Количество групп: 3

Продолжительность учебного года: с 01.10.2020 г. по 31.05.2021 г.

Количество недель в учебном году: 32 недели (32 академических часа)

Дни учебных занятий: среда

Учебный план по реализации «Дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования спортивно-физкультурной направленности «Игровой стретчинг»

Пояснительная записка к учебному плану

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5-6 лет:

Старшая группа - 32 академических часа— с октября по май.

Наполняемость группы не более 15 человек.

Срок реализации – 8 месяцев.

Учебно-тематический план

№ п/п	Задачи	Содержание	Количество часов	Срок реализации
1	<ul style="list-style-type: none"> - учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку 	<p><i>1 часть.</i> Построение в шеренгу и колонну по команде. Хлопки в такт музыке.</p> <p><i>2 часть.</i> «Цыпленок и солнышко» (сказка + упражнения). п/и «Змейка».</p> <p><i>3 часть.</i> Игра «Земля, вода, огонь, воздух».</p>	2	Октябрь 1 и 2 неделя
2	<ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки пластичности движений; - развивать воображение; - развивать чувство товарищества; 	<p><i>1 часть.</i> Игра «Ниточка-иглочка».</p> <p><i>2 часть.</i> «Спать пора» (сказка + упражнения). п/и «Удочка»</p> <p><i>3 часть:</i> Упражнения на релаксацию.</p>	2	Октябрь 3 и 4 неделя
3	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти. 	<p><i>1 часть.</i> Игра «Улитка»</p> <p><i>2 часть.</i> «Лесовички» (сказка+ упражнения). п/и «Ручейки и озера»</p> <p><i>3 часть.</i> Игра «Съедобное – несъедобное».</p>	2	Ноябрь 1 и 2 неделя

4	<ul style="list-style-type: none"> - развивать чувство ритма; - формировать умение ориентироваться в пространстве; - содействовать профилактике плоскостопия. 	<p><i>1 часть.</i> Ходьба, сидя на скамейке. Хлопки в такт музыке. Передвижение по кругу. Бег враспынную.</p> <p><i>2 часть.</i> «Лесовички. Продолжение» (сказка + упражнения). П/и «Лягушки и цапля».</p> <p><i>3 часть.</i> Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</p>	2	Ноябрь 3 и 4 неделя
5	<ul style="list-style-type: none"> - учить перестроению в несколько шеренг; - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях. 	<p><i>1 часть.</i> Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колена, бег. Перестроение в несколько шеренг.</p> <p><i>2 часть.</i> «Кто поможет воробью» (сказка + упражнения); п/и «Веночек».</p> <p><i>3 часть.</i> Дыхательное упражнение «Растопи снежинку».</p>	2	Декабрь 1 и 2 неделя
6	<ul style="list-style-type: none"> - развивать скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой. 	<p><i>1 часть.</i> Игра «Поезд»</p> <p><i>2 часть.</i> «Кто я» (сказка + упражнения); п/и «Охотники и утки».</p> <p><i>3 часть.</i> Игра «Море волнуется раз».</p>	2	Декабрь 3 и 4 неделя
7	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать выполнению движений под музыку; - формировать умение быстро ориентироваться в пространстве. 	<p><i>1 часть.</i> Различные виды ходьбы и бега под музыку.</p> <p><i>2 часть.</i> «Волшебные яблоки» (сказка + упражнения); п/и «Бездомный заяц».</p> <p><i>3 часть.</i> Игра «Паучок»</p>	2	Январь 1 и 2 неделя
8	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить выполнение строевых действий; - развивать творческие способности и воображение. 	<p><i>1 часть.</i> Ходьба гимнастическим шагом. Боковой галоп. Повороты переступанием и в прыжке. Перестроение в несколько колонн.</p> <p><i>2 часть.</i> «Невоспитанный мышонок» (сказка + упражнения); п/и «Пролезь в обруч».</p> <p><i>3 часть.</i> Игра «Шалтай-болтай»</p>	2	Январь 3 и 4 неделя
9	<ul style="list-style-type: none"> - расширить кругозор; - формировать правильную осанку 	<p><i>1 часть.</i> Игра «Великаны – лилипуты»</p> <p><i>2 часть.</i> «Пусть приходит зима» (сказка +</p>	2	Февраль 1 и 2 неделя

		упражнения); п/и «Волк и зайцы» 3 часть. Игра «Сломанный телефон».		
10	- содействовать развитию творческого воображения; - учить быстро и правильно ориентироваться в пространстве.	1 часть. Игра «Фигура замри» 2 часть. «Птица найдена» (сказка + упражнения); п/и «Ручейки и озера». 3 часть. Игра «Повернись - не ошибись».	2	Февраль 3 и 4 неделя
11	- упражнять в самостоятельном выполнении различных ОРУ, танцевальных движений; - содействовать профилактике плоскостопия.	1 часть. Игра «Ровным кругом». 2 часть. «Как у слонёнка хобот появился» (сказка + упражнения); п/и «Птички на дереве». 3 часть. Игра «Угадай, кого не стало!»	2	Март 1 и 2 неделя
12	- учить различать динамические оттенки; - совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики.	1 часть. Ходьба в полуприседе, бег с заданиями (на 1 удар в бубен – присесть, на 2 удара – остановиться). 2 часть. «Три брата» (сказка + упражнения); ритмическая гимнастика «Барбарики». 3 часть. Игра «Шляпа – нос».	2	Март 3 и 4 неделя
13	- содействовать развитию чувства ритма; - упражнять в седах и упорах; - воспитывать организованность и дисциплинированность	1 часть. Танец «Цыплятки». 2 часть. «Рябинка» (сказка + упражнения); п/и «Перестрелка». 3 часть. Игра «Угадай, чей голосок».	2	Апрель 1 и 2 неделя
14	- закреплять различные виды ходьбы и бега; - развивать мышечную силу и выносливость.	1 часть. Различные виды ходьбы и бега. 2 часть. «Королевич – змей» (сказка + упражнения); п/и «Удочка». 3 часть. Игра «Запомни позу».	2	Апрель 3 и 4 неделя
15	- учить быстро находить своё место в шеренге; - развивать быстроту реакции.	1 часть. Ходьба в полуприседе, бег с захлестыванием голени. Игра «Найди свое место». 2 часть. «Воробей и карасик» (сказка + упражнения); п/и «Камни,	2	Май 1 и 2 неделя

		водоросли, рыбки». <i>3 часть.</i> Упражнения на восстановление дыхания.		
16	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; - содействовать развитию воображения и творческих способностей.	<i>1 часть.</i> Ходьба и бег в парах. <i>2 часть.</i> «Близко и далеко» (сказка + упражнения); п/и «Караси и щуки». <i>3 часть.</i> Игра «Угадай чего не стало».	2	Май 3 и 4 неделя

КРИТЕРИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

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 нетестового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.
- Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допустимыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. 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.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «рыбка» с удержанием статической позы:

для детей 5 – 6 лет – 25 - 30 секунд

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.

2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» - Москва «Творческий Центр». 2010 год.

3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб.

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудование**:

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