

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 92 «ОБЛАЧКО»
(МБДОУ «ДС № 92 «ОБЛАЧКО»)

ул. Космонавтов, д.10, р-н Талнах, г. Норильск, Красноярский край, 663332,
телефон: (3919) 37-33-48, E-mail: mdou92@norcom.ru, <http://www.mbdou92.ru>
ОКПО 58801940, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630624, ИНН/КПП 2457051840/245701001



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ДС №92
«Облачко»

_____ Е.А. Кучирова
«17» _04_ 2023 г.

ПРИНЯТО

на Педагогическом Совете

МБДОУ «ДС № 92 «Облачко»

Протокол № 4 от «17» 04 2023 г.

ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

"Стретчинг"

Ориентирована на обучение
детей 3-4 года.

Срок обучения – 7 месяцев

Составила:

Инструктор по физической культуре Т.Н.
Таболова

Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы и подпункты программы	№ страницы
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	5
1.3. Принципы и подходы к реализации программы	6
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	7
1.5. Возрастные и анатомо-физиологические особенности детей 3-4 лет	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10
2. Содержательный раздел	13
2.1. Содержание программы	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	13
2.2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы	14
2.2.2. Структура и методические особенности занятий	16
2.2.3. Методические рекомендации	18
2.2.4. Требование к одежде	19
2.2.5. Учебный план	19
2.2.6. Календарно-тематический план для детей 3-4 лет	20
3. Организационный раздел	27
3.1. Материально-техническое обеспечение	27
Список литературы	28
Приложение №1	29
Приложение №2	30
Приложение №3	31
Приложение №4	32

Раздел 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа по дополнительному образованию детей «Игровой стретчинг малышам» (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 92 «Детский сад «Облачко».

Нормативно-правовые документы и методические материалы по обеспечению и реализации Программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

4. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249.

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 18.12.2020 г. № 61573;

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

7. Конвенция о правах ребёнка (Нью-Йорк, 20 ноября 1989 г.). Конвенция вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.

8. Конституция Российской Федерации – принята 12 декабря 1993 года (ст.38, ст.41, ст.42, ст.43).

9. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).

10. Приказ Минздрава РФ № 186, Минобрнауки РФ № 272 от 30.06.92 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

11. Письмо Минобрнауки РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 «О направлении инструктивно-методического письма «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

13. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее – План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10)).

14. Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 «О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного приведения уставных документов и образовательных программ в соответствие с ФГОС ДО».

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития физических и творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические движения и физические навыки, заложенные

природой, т.к. эти качества могут успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности и физические навыки. Игростретчинг привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических и физических навыков, а также навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений);

2. формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений;

3. формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения сказки;

формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью: развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-4 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку и увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, корректировка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;

- гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;

- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Образовательные:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально- ритмической, художественно-эстетической культурой;
- расширение представлений об окружающем мире, Память, внимание, мышление, воображение;

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание умения работать в коллективе и умение содержательно проводить свой досуг.

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Психологические:

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

Способ организации занятий – групповой. Группа состоит из 12 человек. В группу набираются дети с учетом запроса родителей. Учебный план включает в себя 28 занятий. По два занятия отводится на мониторинг в октябре и в апреле, и 26 занятий обучающего характера.

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительностью 15-20 минут. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

– Принцип научности – подкрепление проводимых занятий на укрепление здоровья научно-обоснованными и практически апробированными методиками;

– Принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер обучения реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

– Принцип интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

– Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

– Принцип дифференциации – индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

– Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

– Принцип природосообразности – определение форм и методов педагогического процесса на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его психофизиологических особенностях.

– Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

– Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

4. Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Направленность на развитие личности ребенка. Воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей. В воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей. Одной из главных задач, которую ставит Программа – является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник (инструктор по физической культуре) – физическое лицо, которое состоит в трудовых служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог имеет: высшее профессиональное образование, соответствует квалификационным характеристикам, которые установлены: в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Педагогический работник систематически повышает свой профессиональный уровень.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

1.5. ВОЗРАСТНЫЕ И АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ 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.

Позвоночник. Физиологические изгибы позвоночника ребенка 3–4 лет неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы, к которым привыкает ребенок (опускание одного плеча, постоянно опущенная голова, неправильная посадка за столом), могут стать причиной нарушения осанки. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Мышцы. На 4-м году жизни диаметр мышц ребенка увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале 4-го года жизни, легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно движения кисти и пальцев совершенствуются, чему способствуют и пальчиковые игры, и музыкально-ритмические упражнения.

Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клетки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

Координация движений. Ребенок увереннее начинает владеть своим телом, ему легче даются упражнения на поднятие рук вверх, разведение их в стороны, покачивания и повороты туловища, наклоны. А это значит, что можно значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

Дыхание. Ребенок 3–4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха.

Сердце. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма, но при этом сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании физических нагрузок, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания.

Нервная система. В дошкольном возрасте совершенствуется строение и деятельность центральной нервной системы. Развивается способность к концентрации внимания детей на учебном материале, однако внимание легко нарушается, если на занятие в момент объяснения вошел посторонний — дети мгновенно отвлекаются.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, в излишней говорливости или, наоборот, в молчании. Они, в отличие от детей старшего дошкольного возраста, еще не могут дисциплинированно и молча выполнять задания педагога. Поэтому занятие лучше всего строить на основе единого сюжета или связного текста, а в играх и упражнениях использовать стихи и песенки.

Повышенная возбудимость у детей 3–4 лет часто приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в этом возрасте часто используются игры, в которых

элементы бега, прыжков и других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд. Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности. Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности. Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

К концу учебного года обучения дети должны:

- Уметь двигаться и дышать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки и содержания сказки.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). Мониторинг проводит инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения воспитанниками Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном образовательном учреждении, на развитие ребенка.

Обследование детей проводится во время занятий, наблюдается выполнение танцевальных элементов, стретчинговых упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Тестирование проводится в группе с целью выявления уровня развития гибкости и координации у детей младшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях

дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития физических качеств воспитанников, и включал следующие виды упражнений.

Система контроля результативности обучения

Входной контроль - осуществляется диагностика при поступлении в группу.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (апреле) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Формы контроля: - игра - наблюдение - занятия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей. Диагностика проводится по следующим критериям

Оценка гибкости у детей осуществлялась по показателям:

✓ подвижности в плечевых суставах при выполнении наклона с гимнастической палкой в руках за спиной (см);

✓ подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов туловища в стороны (см);

✓ подвижности позвоночного столба при выполнении наклона туловища вперед из положения сидя (см);

✓ подвижности в тазобедренных суставах при отведении ноги в сторону.

✓ Подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч.

✓ Подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см).

✓ Подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.

✓ Степень проявления гибкости существенно зависит от уровня развития координационных способностей, которые при выполнении статических упражнений проявляются в способности поддерживать определённую позу в течение установленного времени. Основываясь на этом

уровень развития у детей координационных способностей, мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веревочка»

✓ При выполнении теста «Веревочка» ребёнок стоит прямо, выставив стопу одной ноги впереди второй на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперед, пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).

✓ При выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Секундомер фиксирует время удержания положения тела при отсутствии признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или опорной стопы).

Таблица мониторинга деятельности

Ф.И. ребенка	Контрольные упражнения							
	Подвижность в плечевом суставе (см)	Подъём левой ноги в сторону (град)	Подъём правой ноги в сторону (град)	Наклон корпуса влево (см)	Наклон корпуса вправо (см)	Наклон корпуса вперед (см)	«Верёвочка» (с)	«Дерево» (с)
А.В.	49	58	58	25	26	11	5	3
А.С.	48	42	42	28	31	10	4	4

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В разработке программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг». Приоритет программы – привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх, развитие позитивного отношения к здоровой жизни средствами игрового стретчинга.

Основными условиями активной двигательной деятельности дошкольников и психоэмоционального комфорта реализации программы являются:

-воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

-создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях кружка;

-выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;

-создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Программа направлена на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества дополнительной организованной образовательной деятельности на реализацию каждого комплекса упражнений с предельно допустимыми нагрузками. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Срок реализации программы – 7 месяцев.

Способ организации занятий – групповой. Группа состоит из 12 человек. В группу набираются дети с учетом запроса родителей. Учебный план включает в себя 28 занятий, 2 из которых отводятся на мониторинг в октябре и в апреле, и 26 занятий обучающего характера. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 15-20 минут.

Обучение детей осуществляется в игровой форме, учитывая психофизиологические особенности детей 3-4 лет. Основа результативного обучения – ориентация на личность ребёнка, его способности и возможности.

2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы проведения занятий: предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором по физической

культуре, беседы с детьми, так и практические – выполнения упражнений, разучивание композиций, выступления на праздниках.

2.2.1. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – это одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – это организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально - фронтальный – это чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- в парах – это организация работы по парам;
- индивидуальный – это индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие,
- игра.

Методы и приемы:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесные указания.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога по очереди или по желанию);
- показ упражнения условными жестами, мимикой;
- «провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе:

Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организации деятельности		
групповые	групповые	групповые
Беседы – сказки, истории, стихи, повествования; Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану Открытое занятие Игровые тренинги	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности, выбор музыкальных композиций	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Демонстрация презентации по игровому стретчингу.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Мероприятия	Дата	Задачи
Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом стретчинге»	Сентябрь	Изучить представление родителей об обучении детей дошкольного возраста по программе игрового стретчинга.
Выступление на родительском собрании. Цель: ознакомление с работой кружка, целями, задачами, формой одежды.	В начале года (сентябрь, октябрь)	Обогатить знания о физических навыках и умениях детей, задачах, поставленных перед всеми участниками педагогического процесс
Распространение информационных материалов: папки-передвижки, буклеты, памятки	В течение года	Знакомство родителей с играми, упражнениями
Индивидуальные консультации	В течение года	Руководитель, по запросу родителей
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении талантов детей	В течение года	Агитировать родителей к совместным занятиям с детьми, активно рекомендовать спортивные

		секции, подходящие для данного возраста
Участие в мероприятиях ГБДОУ в рамках «Дня открытых дверей» для родителей	Май	Познакомить родителей с результатами деятельности детей

2.2.2. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ

Организация образовательного процесса является очной. Методы обучения: словесный; наглядный; практический.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей дошкольного возраста методика игрового стретчинга основана 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.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

В совокупности с игровым стретчингом используются 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.

Структура двигательной деятельности для детей 3-4 лет 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 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. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

2.2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

Педагог учит удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.

Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).

Воздействие мысленных образов, регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

Всякое движение может и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.

Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. При растяжках и расслаблениях преподаватель создает обратную связь, т.е. обращает внимание на состояние данной группы мышц и всего тела.

Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть не резким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом.

Работа с одними мышцами влияет на тонус других (биосвязь с мозгом). В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно напрягаться.

Мышечный тонус - готовность к действию или бездействию. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (при стрессе от судорог до обморока). Упражнения на растяжку и расслабление наиболее короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом.

Управление своим телом, сотрудничество с ним начинается с осознания своего тела, закрепления представлений о нем.

Развивать мышечное чувство лица, контроль тонуса мимической мускулатуры, сбрасывание зажимов.

Вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.).

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. Преподаватель добивается ритмизации двигательной деятельности детей.

2.2.4. ТРЕБОВАНИЕ К ОДЕЖДЕ

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения и конечно всегда чистым, футболка и шорты. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

2.2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (блоков)	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			Теоретических	практических
1	Игровой стретчинг	2	1	1
2	Ритмическая разминка	2	2	2
3	Игропластика	2	1	1
4	Сюжетные занятия	5	1	4
5	Ритмическая композиция	15	5	10
6	Танцевальная композиция	2	1	1
	Всего	28	9	19

2.2.6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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	Мониторинг физической подготовленности	Провести мониторинг физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	на 1
	Мини комплекс «Здравствуй, солнышко!»	–Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить	– корригирующая ходьба; – легкий бег; – упражнения на	на 1
	Мини комплекс «Нелужайке»	–простые упражнения на растяжку	растяжку: – упражнения на дыхание; – подвижная игра	на 1
	Мини комплекс «Веселые друзья»	–разучить простые упражнения на растяжку	«Солнечные зайчики»; – ходьба по массажным дорожкам.	на 1
Итого занятий в месяц				4

Ноябрь	«Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, веточка, ящерица, кузнечик.	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	корректирующая ходьба; легкий бег; упражнения на растяжку; упражнения на дыхание; подвижная игра «Музыкальный домик»; Ходьба массажным дорожкам.	1
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба массажным дорожкам, самомассаж стоп и ладоней	1
	Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, ученик, звездочка, дерево.	Ознакомление, закрепление упражнений комплекса.	- корректирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».	1
	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор»			1
Итого занятий в месяц				4

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

Январь	Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок	Способствовать тренировке развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей	- разминка танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание;	с 1
	«Сказка, как аист на Алтае дом искал»	овладеть нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	- подвижная игра «Аист и лягушки»; - релаксация «сон в лесу».	
	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	на на 1
Упражнения комплекса: дуб, солнце кот воин, рыбка домик, месяц	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	- разминка танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда»	с на на	
	«Лукоморье» по стихотворению А.С.Пушкину			1
Итого занятий в месяц				4

Февраль	Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	Развивать силу- основные групп- мышцы, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- разминка; силовые упражнения; гимнастика для позвоночника; мобилизирующее дыхание - растяжка; упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущений, внимания; релаксация	1
	Сказка «Лесное чудо»			
	Упражнения комплекса: Самолет, самолет посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок	Воспитывать умение эмоционального выражения, нараскрепощенности 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	1
	«Путешествие самолетика»			1
	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
Итого занятий в месяц				4

Март	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 в бору»; - самомассаж, ходьба массажным дорожкам.	1
	Сказка «Горная страна»			на во по
	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 массажным дорожкам.	на 1
	«Пробуждение весны»			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

Апрель	Закрепление материала собирательно сказке. Героев сказки предлагают дети	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать воображение, двигательную память	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	
	Комплекс 1			
	Комплекс 2		Подвижная игра «Самолеты»	
	Комплекс 3		Подвижная игра «Бабочки и пчелки»	
	Комплекс 4		Танцевальная разминка «Спортивная ходьба»	
	Комплекс 5		Игра «Веселые обезьянки»	
	Мониторинг развития двигательной деятельности элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности, сопределить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	1

Открытое занятие совместно родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями коррегирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	с 1 и
Итого занятий в месяц			4
ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год			28

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение оснащено необходимым оборудованием и материалами:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество
1.	музыкальный центр	1
2.	музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений	1 сборник
3.	массажеры шариковые	12
4.	массажеры с шипиками	12
5.	ортопедические коврики	12
6.	массажные дорожки для корректирующей ходьбы	4
7.	ковровое покрытие	1
8.	обручи разных диаметров	36
9.	дуги различной высоты	6
10.	маты прямоугольные толщина 10 см	2
11.	маленькие маты 5 см	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
2. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.
3. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебнометодическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". СанктПетербург. "Детство-пресс". 1999 г.
4. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
5. Назарова А.Г., "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебнометодический центр "Аллегро". 2004 г.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.
7. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». СПб 1993 год.
8. «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994 год.
9. А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».СПб 1997 год.
10. Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 г

Приложение 1

Мониторинг освоения программы «Игровой стретчинг малышам»
для детей 3– 4 лет на начало 20__-20__ учебного года

Фамилия имя ребенка	Прави льное выпол нение основн ых эlemen тов упраж нения	Четкост ь выполне ния исходн ых положе ний	Умения в анализе движени й: Самооце нка контрол ь	Гибкос ть при выполн ении упражн ений	Выноси вость при выполне нии упражне ний		Сохране ние равнове сия	Средние показате ли физическ ой подготов ленности
					Рыбка	Уголок		

Высокий уровень – ребенок выполняет движения уверенно, без ошибок – 3 балла.

Средний уровень – ребенок допускает некоторые ошибки при выполнении упражнения, но справляется с большинством элементов техники – 2 балла.

Низкий уровень – ребенок допускает значительное количество ошибок - 1 балл.

Комплекс «Сказка, как аист на Алтае дом искал»

Цель: организация двигательной деятельности с ознакомлением с флорой и фауной Алтайского края.

I часть

Корректирующая ходьба с танцевальными элементами, бег.

II часть

Однажды прилетел степной АИСТ (упор на одну ногу) в край, в котором раньше не бывал. Осмотрелся по сторонам – все ему не знакомо и загадочно. Видит, под большим раскидистым деревом похожим на ЕЛЬ сидит странное животное.

Аист спрашивает: -Кто ты, сказочное создание.

Отвечает ему зверь невиданный: - Я – Соболь, живу под этим кедром давным-давно а таких как ты не встречал.

Удивился АИСТ (упор на другую ногу): - Я заблудился. Попал к вам случайно. Хотел бы осмотреться и если понравится, то останусь здесь навсегда, - и полетел осматривать окрестности.

А посмотреть было на что! Здесь и великие, могучие кедры, повисли на СКАЛАХ. Почти у самого края скал разноцветные огромные плиты ГОР. Они переливаются под нежным солнечным светом разными оттенками. И там по величественным равнинам гулет ОЛЕНЬ (в одну сторону), которого называют марал. Рога его ветвисты. ОЛЕНЬ (в другую сторону) королевской поступью он прогуливается по зеленым полянам, где растет множество прекрасных трав и цветов. Красавица тайги Рысь, похожа на КОШКУ, большую с кисточками на ушках. Но она совсем не ЛАСКОВАЯ КОШЕЧКА, а опасный хищник с мощными острыми когтями и зубами. Притаиласть в зарослях можжевельника, хочет поймать бурундука или белку, которых в этих краях много.

А высоко в горах растет ЦВЕТОК, нежный, хрупкий, с ласковым названием эдельвейс.

«Какое богатство кругом,- подумал аист, - но нет здесь болот, где же мне кормится! Как бы здесь не было красиво, отправлюсь дальше». С тех пор аисты только прилетают полюбоваться красотой и богатством Алтайского края, но жить не остаются.

Подвижная игра « Аист и лягушки».

Цель: упражнение в ловкости и прыжках вперед на двух ногах и отпрыгиванием назад.

Оборудование: длинная веревка.

Описание: Раскладывается круг из длинной веревки. Дети встают за круг - лягушки. Один ребенок Аист в центре круга. По сигналу дети впрыгивают в круг, а аист старается их поймать. Лягушки должны быстро выпрыгнуть за круг. Повторяется 3 раза

III часть

Релаксация «Сон в лесу»

Давай удобно на полу. Закройте глаза и представьте себя на чудесной лесной полянке. Вокруг пахнет спелой ягодой земляники. Пчелы жужжат,

сидят на душистые цветы: яркие оранжевые огоньки, темно-синие и розовые тюльпаны, голубые колокольчики, гвоздики, ромашки, белые и желтые лютики. Солнце прогревает ваше расслабленное тело. Вам легко, уютно. Глубокий вдох носом. Откройте глазки, теперь тепло и аромат леса останется с вами, подарит вам хорошее настроение и здоровье.

Подведение итогов.

Домашнее задание: поза ОЛЕНЯ.

НОД для детей младшего дошкольного возраста совместно с родителями «Игровой стретчинг малышам».

Цель: привлечение родителей к организации двигательной деятельности посредством игрового стретчинга.

Оборудование:

1. Массажные дорожки;
2. Ручные массажеры;
3. Музыкальное сопровождение
4. Обручи большого и маленького диаметра по количеству участников мероприятия

Ход мероприятия

I часть

Под музыкальное сопровождение, корригирующая ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена к груди

Игра «Перемешки»

Цель: Ориентация в пространстве, развитие физических качеств у детей, повышение интереса родителей к совместным играм с детьми.

Описание: Дети и родители бегают по залу в рассыпную, по сигналу «Найди пару» дети и родители берутся за руки и бегают парами. По сигналу «Перемешки» дети и родители отпускают руки и бегают произвольно в рассыпную.

II часть

Дети и родители занимают места друг на против друга на расстоянии 1 метра.

Инструктор: Давайте отправимся в сказку. Наши ребята будут показывать её с помощью своего тела, а родители будут стараться повторять.

Сказка «Наваждение»

Однажды ночью, когда с неба светил однобокий красавец **месяц** (И.п. Встать прямо, ноги вместе. 1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь. 2. Медленно наклонить туловище вправо, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й и в 3-й фазах, выдох во 2-й и 4-й фазах. Повторить 2 раза в каждую сторону), прекрасным, серебристым, все окутывающим светом, его легкие лучи наткнулись на маленькое растение, едва заметное среди высоких **дубов** (И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полу присед, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 — руки опустить (выдох), расслабиться). И когда утром выходило яркое **солнце** (И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); — руки опустить (выдох), расслабиться), и солнечные лучики играли в зеленой листве **деревьев** (И.п: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1 — напручь мышцы передней

поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2 — напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 — напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4 — поднять грудную клетку — растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5 — вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох); 6 — поднять прямые руки над головой (вдох); 7—8 — опустить руки, расслабиться (выдох), и ветерок забавлялся, сочиняя музыку из шелеста крепких листочков, мы увидели, что это растение **ель** (И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3—4 — полу присед, пятки от пола не отрывать (выдох). Как скромница, она аккуратно раскинула свои маленькие, мохнатые **веточки** (И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное). Но здесь притаился зелененький **кузнечик** (И.п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. 1. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут, задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. 3. 4. Повторить все левой ногой. Дыхание: вдох в 1-й, 3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й.), который сидел на самой нижней ветке, и наблюдал за летящими пушинками одуванчиков. Ему казалось, что они путешествуют с высокой **горы** (И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 — оторвать, бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2 — выдох, опуститься в и.п.) «Как же там прекрасно, - думал он, - я тоже хочу побывать там, посмотреть на чудесные цветы и вдохнуть их ароматы». Дети принимают позу **ученика** (Сесть на колени, опуститься ягодицами на пятки, на вдох - спину выровнять, на выдох — втянуть живот. Руки положить на колени ладонями вверх).

Инструктор: Вот мы с вами побывали в волшебном месте. А теперь предлагаю вам поиграть

Подвижная игра «Большие и маленькие»

Цель: ориентация в пространстве, совместные с родителями действия, повышение и обобщение опыта родителей в подвижных играх с детьми младшего дошкольного возраста.

Описание игры: На полу раскладываются обручи разных диаметров на расстоянии 50 см.

Дети и родители располагаются на игровом поле вне обручей. Звучит ритмичная музыка, игроки начинают передвигаться в рассыпную между обручами. Как только музыка прекращается, родители должны занять большие обручи, а дети маленькие.

Вариативность: По ходу игры задания меняются. Детям и взрослым предлагается перемещаться между обручей разными способами: ползанием на коленях, на высоких четвереньках, прыжками и т.д.

III часть

Массаж ног и кистей рук с помощью массажеров, самомассаж по показу родителей.

Подведение итогов:

Инструктор: Сегодня, ребята, мы показали вашим родителям много интересного и волшебного. Научили их рассказывать особенные сказки. Давайте улыбнемся друг другу, поблагодарим и не забудем вместе играть, вместе заниматься физкультурой и заботиться о здоровье своем и наших родителей.