

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»
протокол от 31.05.2022 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ
Н. В. Новикова
приказ от 08.09.20 № 31 од



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей от 5 до 7 лет
«ЗДОРОВО РАСТЁМ!»**

Составил инструктор по физической культуре:

Зубова Нина Алексеевна

Срок реализации программы: 1 год

г. Ростов
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Примерный объём дополнительной образовательной части Программы.....	6
3. Содержание дополнительной образовательной программы «Здорово растём!»	7
4. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы «Здорово растём!»	16
4.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной Программы.....	17
4.2. Приёмы обучения ребёнка движениям игрового стретчинга.....	19
4.3. Взаимодействие с родителями.....	21
5. Мониторинг	21
6. Список информационных источников.....	26

1. Пояснительная записка

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных и других важнейших функций ребёнка, развитие его физических и личностных качеств, формировании основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Проблема сохранения и формирования здорового поколения выделена президентом в числе пяти наиважнейших, приоритетных направлений современного образования. Поэтому первостепенной задачей каждого дошкольного учреждения становится поиск путей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, одним из которых является игровой стретчинг, основанный на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самостоятельное манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

В связи с этим, методика игрового стретчинга стала основой Дополнительной общеобразовательной программы - Дополнительной общеразвивающей программы «Здорово растём!».

Нормативно-правовая база разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно – правовой портал «Гарант.ру»);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.4.317214) М, 20.08.2014.

Реализация Программы выстраивается на основе методических разработок по игровому стретчингу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В.Сулим «Занятия по

физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.И. Константиновой «Игровой стретчинг».

Программа дополнительного образования «Здорово растём!» направлена на всестороннее, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на год обучения для детей от 4 до 6 лет.

Цель программы дополнительного образования «Здорово растём!»: совершенствование двигательных возможностей дошкольников средствами танцевально-игровой гимнастики и игрового стретчинга, воспитание здорового, жизнерадостного и творчески развитого ребёнка.

Задачи:

- обучать детей основам здоровьесбережения;
- обучать последовательности выполнения имитационных упражнений игрового стретчинга;
- развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- развивать чувство ритма, выразительность движений, при выполнении музыкально-ритмических и стретчинговых упражнений;
- воспитывать у детей интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать у детей ответственность, аккуратность, дружелюбие и отзывчивость.

Сроки реализации программы «Здорово растём!»: Занятия проводятся с сентября 2019 по май 2020 года 1 раз в неделю. Продолжительность занятия: дошкольный возраст от 5-7 – 25мин.

Условия приема в объединение физкультурно-спортивной направленности: отсутствие медицинских показаний.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении. Дети занимаются на ковриках (одеты по возможности легко, в балетках).

Участники: дети от 5 – 7 лет.

Форма подведения итогов: досуг.

Кол-во детей: 12 - 18 человек.

Структура занятий:

В первой (**вводной части**) дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентировки в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Они позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка.

Во второй (**основной**) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

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 предлагаются основные виды движений, музыкально-подвижная игра с целью обеспечения двигательной активности детей, развитию коммуникативных, дружеских качеств.

В заключительной части занятия (**третьей**): решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения снимают напряжение мышц после физической нагрузки. Выполняются в игровой форме под музыкальное сопровождение, отражающее характер выполняемых действий.

Реализация дополнительной образовательной программы «Здорово растем!» предполагает к концу года следующие ожидаемые результаты:

- дети знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе выполняемых упражнений;
- удерживают позу правильной осанки, знают названия упражнений игрового стретчинга, качественно и последовательно их выполняют;
- улучшили индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения;
- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Строевые упражнения	2	-	2
2	Игроритмика	2	-	2
3	Музыкально ритмическая композиция	3	1	2
4	Игровой стретчинг	12	2	10
5	Музыкально подвижная игра	4	2	2
6	Пальчиковая гимнастика	2	1	1
7	Дыхательная гимнастика	1	-	1
8	Сюжетное занятие	8	2	6
9	Развлечение	2	1	1
	Всего:	36	9	27

3. Содержание дополнительной образовательной Программы

Месяц	Задачи	Содержание занятия
Сентябрь	1 Знакомство с понятием «игровой стретчинг», диагностика детей. Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить основные стретчинговые упражнения	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «самолеты»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам
	2 Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма	Комплекс «Бывший друг» - разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Ловишки»; - релаксация «вальс цветов»
	3 Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	Комплекс «Оранжевая страна» - корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упр. на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.
	4. Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. » - релаксация «таинственный остров»	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Веселые мартышки»

Октябрь	1	<p>- учить правильным исходным положениям при выполнении упражнений игрового стретчинга;</p> <p>-развивать чувство ритма;</p> <p>-формировать правильную осанку.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу и колонну по команде. Хлопки в такт музыке. Проходка.</p> <p>2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Мы в автобусе сидим».</p> <p>Упражнения: «Цыплёнок и солнышко».</p> <p>Музыкально - подвижная игра: «Солнышко и дождик».</p> <p>3 часть. Дыхательная гимнастика: «Ветер».</p>
	2	<p>-учить соблюдать правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>-развивать пластичность, воображение;</p> <p>-развивать чувство товарищества.</p>	<p>1 часть. Игра: «Ниточка - иголочка». Проходка.</p> <p>2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Мы в автобусе сидим».</p> <p>Сказка: «Цыплёнок и солнышко».</p> <p>Музыкально - подвижная игра: «Карусель».</p> <p>3 часть. Дыхательная гимнастика: «Художники».</p>
	3	<p>- учить правильным исходным положениям при выполнении упражнений игрового стретчинга;</p> <p>-развивать координационные способности;</p> <p>-развивать внимание и память.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, колонну. Игра: «Собери бусинки».</p> <p>2 часть. Музыкально – ритмическая композиция: «Червячки».</p> <p>Упражнения: «Спать пора».</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место».</p> <p>3 часть. Дыхательная гимнастика: «Деревце».</p>
	4	<p>-формировать умение ориентироваться в пространстве;</p> <p>-развивать чувство ритма;</p>	<p>1 часть. Хлопки в такт музыке, ходьба «Петрушка», «Петушок»...</p> <p>2 часть. Музыкально –</p>

		-содействовать профилактике плоскостопия.	ритмическая композиция: «Червячки». Сказка: «Спать пора». Музыкально подвижная игра: «Зайцы и волк». 3 часть. Дыхательное упражнение: «Воздушный шар».
Ноябрь	1	-учить перестроению в 3шеренги; - развивать внимание и память; -воспитывать лидерские качества.	1часть. Игра: «Шишки, желуди, орехи». Проходка. 2часть. Музыкально – ритмическая композиция: «Кукляндия». Упражнения: «Лесовички». Музыкально - подвижная игра: «Мишка бурый». 3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Паучок сидел на ветке».
	2	- учить согласовывать движения с музыкой; -развивать скоростно-силовые и координационные способности; - воспитывать взаимовыручку.	1часть. Игра: «Поезд».Проходка. 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Кукляндия». Сказка: «Лесовички» (1 часть). Музыкально - подвижная игра: «Разлился родничок». 3 часть. Дыхательное упражнение: «Нырляльщики».
	3	-совершенствовать выполнение музыкально - ритмического упражнения «Кукляндия»; -закрепить выполнение упражнений игрового стретчинга.	1часть. Ходьба, бег с изменением направления. 2 часть. Музыкально-ритмическая композиция: «Кукляндия». Сказка: «Лесовички» (2 часть). Музыкально - подвижная игр: «Солнышко и дождик». 3 часть. Дыхательное

			упражнение: «Ветер».
	4	<ul style="list-style-type: none"> -закрепить выполнение строевых действий; -развивать творческие способности и воображение. - воспитывать трудолюбие. 	<p>1 часть. Игровое упражнение: «Кто быстрее построится?» Проходка.</p> <p>2 часть. Музыкально-ритмическая композиция: «Дождик».</p> <p>2 часть. Упражнения: «Кто поможет воробью?» Музыкально - подвижная игра: «Гуси лебеди».</p> <p>3 часть. Пальчиковая гимнастика: «На берегу».</p>
Декабрь	1	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать интервалы при ходьбе; - развивать чувство ритма; - воспитывать выдержку в игре. 	<p>1 часть. Игра: «Тихо – громко». Проходка.</p> <p>2 часть. Музыкально-ритмическая композиция: «Вьюга».</p> <p>Сказка: «Кто поможет воробью?». Музыкально - подвижная игра: «Гуси лебеди».</p> <p>3 часть. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -создать условия для реализации творческих возможностей детей; - развивать координацию; - воспитывать взаимовыручку и внимание в игре. 	<p>1 часть. Построение врассыпную. Двигаемся в заданном ритме.</p> <p>2 часть Музыкально-ритмическая композиция: «Вьюга».</p> <p>Упражнения: «Дерево», «Змея», «Пчелка», «Заяц», «Книга», «Паучок», «Веточка», «Дом».</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Баба Яга».</p> <p>3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Семья»</p>

	3	-расширять кругозор; -развивать скоростно-силовые качества; - воспитывать спортивный характер.	По конспекту: «Спортивная тренировка».
	4	-развивать чувство ритма; -упражнять в выполнении танцевальных шагов; -развивать трудолюбие.	1 часть. Игра :«Эхо». Проходка. 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Друзья». Упражнения: «Кто я?». Музыкально - подвижная игра: « Баба Яга». 3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Бутон».
Январь	1	-содействовать развитию чувства ритма; -упражнять в приседах и упорах; -воспитывать организованность и дисциплинированность	1 часть. Построение в круг. Поднимание и опускание на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Проходка. 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Друзья». Сказка: «Кто я?». Музыкально - подвижная игра «Рыбаки». 3 часть. Дыхательное упражнение «Ёжики».
	2	- создать условия для реализации двигательных возможностей детей; - развивать выносливость; - воспитывать добрые взаимоотношения.	Сюжетное занятие: «Снежная королева» (по конспекту).
	3	-упражнять в выполнении комплекса танцевально-ритмической гимнастики; -развивать мышечную силу и выносливость. - воспитывать умение действовать по сигналу.	1 часть. Упражнения с погремушками. Ритмичные хлопки. Проходка. 2 часть. Музыкально – ритмическая композиция:«Снежинки». Упражнения: «Невоспитанный

			мышонок». Музыкально - подвижная игра: «Мышеловка». 3 часть. Игра: «Море волнуется».
Февраль	1	-учить быстро находить своё место в шеренге, в колонне. -развивать ловкость и быстроту.	1 часть. Музыкально - подвижная игра: «У ребят порядок строгий». 2 часть. Музыкально – ритмическая композиция: «Снежинки». Сказка: «Невоспитанный мышонок». Музыкально - подвижная игра: «Мышеловка». 3 часть. Дыхательное упражнение. «Ёжики».
	2	- способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; -содействовать развитию воображения и творческих способностей.	Сюжетное занятие «Путешествие в Африку»(по конспекту).
	3	-учить различать динамику звука «тихо-громко»; -упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками; -развивать ловкость.	1 часть. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Различие динамики звука «Тихо - громко». 2 часть. Танцевальная разминка: «Утята». Упражнения: «Как у слонёнка появился хобот». Музыкально - подвижная игра: «Два мороза». 3 часть. Дыхательное упражнение: «Снежинка».
	4	-развивать скоростно-силовые качества; -содействовать	1 часть. Игра «Тихо – громко». Проходка. 2 часть. Танцевальная

		профилактике плоскостопия.	разминка: «Утята». Сказка: «Как у слонёнка появился хобот». Музыкально - подвижная игра: «Два мороза». 3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Ушки длинные у зайки».
Март	1	-упражнять в перестроениях; - развивать навыки выразительности движений под музыку. - способствовать формированию правильной осанки.	1 часть. Построение в колонну и шеренгу. Проходка. 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Злая туча». Упражнения: «Как воробей с карасиком дружил». Музыкально - подвижная игра: «Рыбаки». 3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Семья».
	2	-учить выполнять движения в соответствии с текстом; -развивать мелкую моторику; -способствовать развитию инициативы и трудолюбия.	1 часть. Упражнение: «Мы пойдем сначала вправо». 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Мы в автобусе сидим». Сказка: «Как воробей с карасиком дружил». Музыкально- подвижная игра: «Пастух и овцы». 3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Друзья».
	3	-способствовать развитию творческих способностей; -закрепить выполнение знакомых упражнений; -развивать прыгучесть, ловкость, координацию движений. - воспитывать доброе	1 часть. Сюжетное занятие «Поход в зоопарк» (по конспекту).

		отношение к животным	
	4	-развивать умение ориентироваться в пространстве; -формировать правильную осанку; -воспитывать умение эмоционального выражения.	1 часть. Проходка, бег с изменением направления. 2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Доброта». Упражнения: «Как медвежонок сам себя напугал». Музыкально - подвижная игра: «Пастух и овцы». 3 часть. Дыхательное упражнение: «Котята».
Апрель	1	- содействовать развитию координационных способностей при выполнении упражнений; -формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.	1 часть. Построение врассыпную.. 2 часть. О.Р.У. с мячом ритмика. Сказка: «Как медвежонок сам себя напугал». Музыкально - подвижная игра: «Стоит крута гора». 3 часть. Дыхательное упражнение «Цветок».
	2	-совершенствовать выполнение танцевальных упражнений; -закрепить выполнение группировки в положении лёжа; - обогащение кругозора детей.	Сюжетное занятие «Цветочная поляна» (по конспекту).
	3	- развивать лидерские качества, инициативу; -повторить выполнение изученных упражнений стретчинга.	1 часть. Игра: «Кто быстрее»? 2 часть. Игра: «У Фоки было семь детей». Игра: «Гори, гори ясно». 3 часть. Игра: «Затейники».
	4	-учить согласовывать свои движения с движениями	1 часть. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба в парах, на

		<p>товарища.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать чувство ритма; - воспитывать чувство взаимовыручки. 	<p>носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).... Построение в круг. Хлопки на каждый счет и через счет.</p> <p>2 часть. Музыкально - ритмическая композиция: «Доброта».</p> <p>Сказка «Еженька».</p> <p>Музыкально - подвижная : «Гуси-лебеди».</p> <p>3 часть. Дыхательное упражнение: «Кошка».</p>
Май	1	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в выполнении строевых упражнений; -формировать навыки выражения движений под музыку. 	<p>1 часть. Построение в шеренгу, колонну. Проходка .Удары ногой на каждый счёт и через счёт.</p> <p>2 часть. Музыкально - ритмическая композиция:«Лягушата».</p> <p>Сказка: «Голая лягушка».</p> <p>Музыкально - подвижная игра: «Цапля».</p> <p>3 часть. Пальчиковая гимнастика: «Семья».</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -повторить изученный материал по музыкально-ритмическим композициям и элементам игрового стретчинга; - закреплять умение импровизировать под музыку. 	<p>1 часть. Построение. Проверка осанки.</p> <p>Проходка. Построение в рассыпную.</p> <p>2 часть. Игровое упражнение: «Я начну, вы продолжайте».</p> <p>Игра: «Перед Вами маг и чародей</p> <p style="padding-left: 40px;">И всех детей он превращает</p> <p style="padding-left: 40px;">В различных птиц, зверей»</p> <p>(игровой стретчинг).</p>

			Зчасть. Игра: «Мимика и настроение».
	3	- проверить уровень приобретённых двигательных навыков и умений.	Занятие тренировочного типа с повторением знакомых музыкально-ритмических упражнений и элементов игрового стретчинга . Подвижная игра по выбору детей.
	4	- создать условия для обеспечения эмоционального благополучия; - воспитывать желание проявлять волю, терпение, при выполнении двигательных заданий.	Досуг «Веселинка в гостях у ребят» (по конспекту).

4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы

Дидактический материал к программе

- Специальная литература.
- Комплект наглядно-дидактического материала.
- Альбомы: «Летние и зимние виды спорта»
- Компакт диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

- Музыкальный центр, пианино, компьютер.

Спортивное оборудование:

- гимнастические скамейки; гимнастическое бревно,
- шведские стенки;
- гимнастические коврики, маты;
- батуты;
- фитболы, мячи «Ритмика», мячи разного диаметра;
- султанчики, флажки, гимнастические ленты, короткие ленты, помпоны;
- гимнастические палки;
- кочки;
- набивные мешочки;
- обручи разного диаметра; канаты;
- скакалки;
- парашют;
- массажные кольца и кочки, овалы, дорожки.

4.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Перечень разделов (блоков) занятий	Используемые формы	Методы и приемы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Строевые упражнения	Построение, перестроение, разнообразные виды ходьбы.	Словесные, наглядные.	диски, муз. центр, синтезатор	Мониторинг.
2	Игроритмика	Музыкальные задания и игры	Словесные, наглядные, игровой.	диски, муз. центр, синтезатор,	
3	Музыкально-ритмическая композиция	Ритмическая гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	гимнастические коврики, диски, муз. центр, синтезатор	
4	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент.	Сюжетные картинки. Коврики, диски, муз. центр,	

				синтезатор	Открытое занятие для родителей.
5	Музыкально-подвижная игра	имитация, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования	Словесные, наглядные, игровой. Сюрпризный момент.	Спортивный инвентарь. диски, муз. центр, синтезатор,	
6	Пальчиковая гимнастика	игра	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент	диски, муз. центр, синтезатор	
7	Дыхательная гимнастика	игра	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент	диски, муз. центр, синтезатор	
8	Сюжетное занятие	Сюжетно-ролевая игра	Словесные, наглядные, игровой.	Спортивный инвентарь, оборудование. Диски, муз. центр, синтезатор	
9	Развлечение	Тематическая игра	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики, диски, муз. центр	

Практические занятия проводятся в спортивном зале. Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития. Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания. «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку. Прослушивание музыки, словесные описания музыкальных образов. Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ. Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога. Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается

выбрать наиболее удачный. Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка. Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

4.2. Приёмы обучения ребёнка движениям игрового стретчинга.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приёмов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приёмы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребёнка.

Методические приёмы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребёнка. Целесообразный подбор приёмов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребёнка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Приёмы наглядного метода разнообразны.

- **Наглядно-зрительные приёмы** обеспечивают правильный, чёткий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.
- **Приёмы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность**, основаны на непосредственной помощи инструктора, который прикосновением к ребёнку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребёнок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, инструктор проводит рукой по спине; или если ребёнок затрудняется сделать наклон вперед, помогает ребёнку наклониться пониже. Использование этого приёма должно быть кратковременным. В противном случае ребёнок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.
- **Наглядно-слуховые приёмы** способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна,

барабана, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребёнка эмоциональный подъём, желание выполнять движения.

- **Приёмы вербального (словесного) метода** играют важную роль в обучении ребёнка движению. Инструктор даёт краткое описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребёнка, его представления. Свои пояснения инструктор сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приёмам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; вопросы, которые задаются ребёнку до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности, так же используется художественное слово загадки, речитатив, стихи. К вербальным приёмам относится образный сюжетный рассказ. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приёма требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребёнка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

- **Приёмы, относящиеся к практическому методу** побуждают ребёнка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному выполнению упражнений. Направляя практическую деятельность ребёнка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей; придумать свои имитационные движения.

Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и

осознанно используют собственный двигательный опыт. Они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приёмы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

4.3. Взаимодействие с родителями

Основные задачи в работе с родителями:

Познакомить с методикой игрового стретчинга на собрании.

Проводить консультации, индивидуальные беседы.

Освещать информацию на сайте детского сада, в информационном уголке.

Делать фоторепортажи.

Проводить открытые занятия и совместные занятия.

5. Мониторинг

Направленность	Физкультурно-оздоровительная
Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа - Дополнительная общеразвивающая программа «Здорово растём!»
Возраст	Дети от 4 – 6 лет.
Цель программы	Совершенствование двигательных возможностей дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и игрового стретчинга, воспитание здорового, жизнерадостного и творчески развитого ребёнка.

Результаты обучения	Обучение основам здоровьесбережения Обучение правильному выполнению имитационных упражнений игрового стретчинга.
Результаты развития	Развитие силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости. Развитие чувства ритма, выразительности движений при выполнении музыкально-ритмических упражнений.
Результаты воспитания	Формирование интереса к физической культуре и спорту. Формирование ответственности, аккуратности, дружелюбия и отзывчивости.

Задача	Критерий	Показатель	Метод
Обучать детей основам здоровьесбережения	Знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе выполняемых упражнений.	Оценка уровня освоения материала проводится по индикатору качества 1 – усвоил материал меньше планируемого; низкий уровень; 2 – усвоил материал, но допускает неточности; средний уровень; 3 – усвоил материал; высокий уровень.	Тестирование, индивидуальное собеседование.

<p>Обучать детей последовательно сти выполнения имитационных упражнений игрового стретчинга,</p>	<p>Удерживают позу правильной осанки. Знают названия упражнений игрового стретчинга, качественно и последовательно их выполняют.</p>	<p>1 – освоил меньше планируемого; низкий уровень; 2 – освоил все упражнения, но допускает неточности; средний уровень; 3 – освоил все упражнения; высокий уровень</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p>
<p>Развивать у детей физические качества: быстроту, мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость</p>	<p>Улучшили индивидуальные нормативные показатели.</p>	<p>1- не выполняет норматив- низкий уровень; 2- выполняет норматив – средний уровень; 3- выше нормы прыжки, бег....</p>	<p>Индивидуальное тестирование.</p>
<p>Развивать чувство ритма, выразительность движений, при выполнении музыкально- ритмических упражнений</p>	<p>Двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения.</p>	<p>Оценка уровня освоения проводится по индикатору качества 1 – не чувствует ритма, не следит за и.п, не обладает выразительностью движений ; низкий уровень; 2 – всё выполняет, но допускает неточности; средний уровень; 3 – всё выполняет;</p>	<p>Педагогическое наблюдение, творческие задания.</p>

		высокий уровень.	
Воспитывать у детей интерес к физической культуре и спорту.	С удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания.	Оценка уровня освоения проводится по индикатору качества 1 – не проявляет интереса к выполнению упражнений и к спорту; низкий уровень; 2 – занимается с интересом средний уровень; 3 – занимается с интересом проявляет творчество и инициативу; высокий уровень.	Педагогическое наблюдение, тестирование.
Воспитывать у детей ответственность, аккуратность, дружелюбие и отзывчивость.	Не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в	Оценка уровня освоения проводится по индикатору качества 1 – часто конфликтует, не опрятен, ленив; низкий уровень; 2 – не всегда доброжелателен, отзывчив,	Наблюдение, игра

	трудной ситуации.	аккуратен, трудолюбив средний уровень; 3 – доброжелателен, отзывчив, аккуратен, трудолюбив; высокий уровень	
--	-------------------	--	--

1 – освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;

2 – освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;

3 – освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.

0,8 – 1,6 – низкий уровень развития;

1,7 – 2,5 – средний уровень развития;

2,6 – 3,0 – высокий уровень развития.

- средний балл на начало и конец учебного года по горизонтали показывает общий уровень развития конкретного ребенка;

- средний балл по вертикали показывает качественный уровень освоения материала обучающимися группы конкретного знания или умения на начало или конец учебного года.

5. Список информационных источников

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно - правовой портал «Гарант.ру»);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы /(СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2015/09/proektirovaniyu_dopolnitelnyh_razvivayushchih_programm.pdf (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст]: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 60 с. – (Серия «Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей»);
- Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в условиях развития современной техносферы [Текст]: методические рекомендации / А.В. Золотарева, О.В. Кашина, Н.А. Мухамедьярова; под общ. ред. А.В. Золотаревой. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 97 с. – (Серия «Обновление содержания и технологий дополнительного образования детей»);
- А. И. Буренина. А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». СПб, "ЛОИРО" 2000 год;
- А.И.Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год;
- Суворова Т.«Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год;
- Сулим Е.В «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера 2012г.